
психологическая коллекция

Roberto Assagioli

Psychosynthes. A manual of principles and techniques

New York

Роберто Ассаджиоли

Психосинтез. Принципы и техники

ЭКСМО-ПРЕСС
2002

ББК 53.57
А 90

Перевод с английского *Е. Перовой*

Под редакцией *Е. Багдаевой*

Разработка серийного оформления художника *В. Щербакова*

Серия основана в 1999 году

Ассаджиоли Р.

А 90 Психосинтез. Принципы и техники / Пер. с англ. Е. Перовой. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. — 416 с. (Серия «Психологическая коллекция»).

ISBN 5-04-008944-9

Основополагающая работа по психосинтезу и самая значительная в библиографии основателя этого терапевтического направления. Это «все, что вы хотели узнать о психосинтезе» — история, принципы и интеллектуальные предшественники, общие с другими направлениями психотерапии черты и особенности, представления о личности и возможностях и ограничениях личностного роста, а также богатейший подбор терапевтических техник, которые могут быть использованы в процессе аутопсихосинтеза.

На русском языке книга публикуется впервые.
Для широкого круга читателей.

ББК 53.57

ISBN 5-04-008944-9



ПРЕДИСЛОВИЕ

Автором этой книги, посвященной принципам и техникам психосинтеза и написанной для Фонда исследований в области психосинтеза, является председатель фонда Роберто Ассаджиоли (Roberto Assagioli), д-р медицины (Флоренция, Италия). Ценную помощь в работе над книгой ему оказал Роберт Джерард (Robert Gerard), д-р философии (Лос-Анджелес), член Интернационального Консультативного Совета фонда.

Фонд хотел бы выразить свою благодарность Джеку Куперу (Jack Cooper), д-ру медицины (Нью-Йорк) за его ценные советы при подготовке рукописи.

Вторая часть книги, специально посвященная разнообразным техникам психосинтеза, стала доступной для избранного числа психиатров, терапевтов и педагогов как техническое руководство (1963) (в порядке личного пользования) — с тем, чтобы они могли начать применение этих методов на практике. Настоящее издание было подготовлено в ответ на многочисленные просьбы сделать упомянутые техники более доступными.

Фонд будет рад ознакомиться с комментариями и предложениями, а также с сообщениями о применении техник психосинтеза и достигнутых результатах. Они будут приняты во внимание при подготовке последующих изданий.

Наилучший тренинг для практикующих психосинтез (как и в случае психоанализа) — это



так называемый дидактический психосинтез. Если он по каким-либо причинам неосуществим, психотерапевту рекомендуется проходить аутопсихосинтез, применяя техники к себе прежде или в то же время, что и к другим.

РОБЕРТО АССАДЖИОЛИ,
д-р медицины; Флоренция, Италия

Часть 1
Принципы



ВВЕДЕНИЕ[1]

Для того чтобы определить место психосинтеза в контексте современной психиатрии и психологии — особенно с учетом новых тенденций, — будет уместно противопоставить его экзистенциальной психотерапии или, иначе, сравнить его с последней.

Мне хорошо известны трудности и ограничения, сопряженные с подобным сравнением. Как утверждает ван Каам (van Kaam) (16), «экзистенциализм — это собирательное название для сильно отличающихся друг от друга направлений мысли, сходство которых ограничивается лишь несколькими общими характеристиками». Но эти трудности будут в значительной мере преодолены, если не принимать во внимание философские и теоретические аспекты экзистенциализма, т.е. вопросы, по которым мнения представителей этого течения в наибольшей степени расходятся, а рассматривать только те, которые связаны с психотерапией.

При всем том эта работа не претендует на то, чтобы быть исчерпывающей: она является лишь введением в тему. Хочется также добавить, что она позволяет выявить сходства и различия между психосинтезом и другими неэкзистенциальными методами психотерапии. Давайте прежде рассмотрим сходства:

А. СХОДСТВА

В основном они сводятся к тем, которые так четко выделяет Маслоу (Maslow) (12) в своей работе «Замечания об экзистенциализме и психологии».

---

[1] Эта вводная глава составлена из двух докладов, которые автор сделал на Пятом международном психотерапевтическом конгрессе в Вене 21 августа 1961 г.



1. Фундаментальное сходство — или, скорее, идентичность подходов — заключается в методологии, а именно в методе, который можно определить, как «начать *изнутри*», т.е. с «*Я*» индивида, с его *присутствия*. Это означает придание центрального значения понятию и опыту идентификации «себя» как личности, что характерно также для Маслоу и для группы других американских психологов и психотерапевтов, таких, как Олпорт (Allport) (1), Гольдштейн (Goldstein) (9), Фромм (Fromm) (8), Мустакас (Moustakas) (13), Эриксон (Erikson) (6) и др. В этом выражается определенная тенденция, которую я также в целом поддерживаю. То же самое можно сказать в отношении личностной психологии Турнье (Tournier) (15), Бодена (Boudoin) (4), Карузо (Caruso) (5), концепции личности Херцог-Дюрка (Herzog-Durk) (10) и А. Феттера (Vetter) (18), а также «личностно-антропологической» концепции фон Гебсаттеля (von Gebsattel) (17).

2. Концепция или, скорее, факт, заключающийся в том, что каждый индивид постоянно развивается, *растет*, последовательно актуализируя свои многочисленные скрытые способности.

3. Центральное значение, придаваемое *смыслу*, особенно тому смыслу, который каждый человек приписывает жизни или *ищет* в ней.

4. Признание важности *ценностей*, особенно этических, эстетических, духовных, религиозных, что подчеркивалось Франклом (Frankl) (7).

5. Тот факт, что индивид постоянно сталкивается с проблемой *выбора* и принятия *решения* и, следовательно, с *ответственностью*, которую эти два фактора на него налагают.

6. Необходимость достигнуть ясного осознания *мотивации*, которая предопределяет выборы и решения.

7. Признание глубины и серьезности человеческой жизни, в которой немалое место занимают тревога и страдания.

8. Акцент на *будущем* и подчеркивание его динамической роли в настоящем.

9. Признание уникальности каждого индивида, «идеографическая психология», по Олпорту (1), и, следовательно, необходимость того, что я называю «дифференцированным психосинтезом», который требует различных комбинаций разнообразных техник терапии и разработки нового отдельного *метода* для каждого пациента.

Б. РАЗЛИЧИЯ

Первым делом я хотел бы заметить, что эти различия относительны, не фундаментальны и фактически «неконтрастны». В основном они заключаются в разной расстановке акцентов и наличии факторов, аспектов или техник, которые в других психотерапевтических направлениях не принимаются во внимание совсем или принимаются во внимание недостаточно.

Нужно также указать на то, что различия проявляются в разной степени для разных представителей экзистенциальной терапии. Я не могу сейчас привести их здесь, но хорошо информированные читатели смогут без труда распознать их.

1. Наибольшее отличие психосинтеза от других направлений терапии заключается, наверное, в придании центрального значения *воле* как существенной функции «Я» и необходимому источнику, или «началу» всех выборов и решений. Поэтому психосинтез включает в себя подробный анализ разных волевых стадий — таких, как *обдумывание, мотивация, принятие решения, его подтверждение, настаивание на нем, его выполнение,* и приносит много пользы,



развивая, укрепляя и направляя волю при помощи разнообразных техник.

2. Второе отличие касается природы «Я» и поиска самоидентичности. Как мне кажется, непосредственное переживание «Я», переживание чистого *самосознания*, независимого ни от какого содержания поля сознания или ситуации, в которой индивид может находиться, — это истинное, «феноменологическое» переживание, внутренняя реальность, которая может быть эмпирически проверена и произвольно вызвана с помощью определенных техник. Исследование двух аспектов природы и места «Я» содержится в главах 1 и 2: *«Динамическая психология и психосинтез»* и *«Самореализация и психические нарушения»*.

3. Еще одно отличие заключается в признании того положительного, творческого, радостного опыта, который человек может переживать и нередко переживает одновременно с болезненным и трагическим. Сюда относятся такие вещи, как самореализация, выполнение, достижение, вдохновение, мир и радость — то, что Маслоу удачно назвал «вершинными переживаниями». Это феноменологический *жизненный* опыт. В психосинтезе подобные переживания активно «создаются» при помощи соответствующих методов.

4. Переживание одиночества не рассматривается в психосинтезе как основное или существенное. Это лишь стадия, временное субъективное состояние. Оно может чередоваться и, в конце концов, смениться подлинным переживанием межличностного и межиндивидуального общения, взаимоотношений, взаимодействия; сотрудничеством между индивидами и группами и даже их гармоничным «слиянием» в единое целое через интуицию, эмпатию, понимание и идентификацию. Это огромное пространство психосинтеза, переходящего от уровня межличностных отношений муж-

чины и женщины к уровню гармоничного объединения индивидов в единое «человечество». Его можно описать и иными словами [что и было сделано в других работах: Сорокин (Sorokin) (14), Льюис (Lewis) (11) и Фромм (8)], относящимися к реальности и функции *любви* в ее различных аспектах, особенно в таких, как агапэ, альтруистическая любовь, милосердие, братство, общность, участие.

5. Обдуманное использование большого числа *техник* с целью:

а) трансформации, сублимации и направления психологической энергии в нужное русло;

б) укрепления слабых или недостаточно развитых функций;

в) активации сверхсознательной энергии и актуализации скрытых возможностей.

6. Сознательная и *планируемая* реконструкция, или воссоздание личности через сотрудничество и взаимодействие пациента и терапевта. Уровень и характер такого сотрудничества различны на разных этапах развития терапевтического процесса; это сотрудничество можно представить в виде трех отдельных стадий, хотя они и неотделимы друг от друга и часто взаимно перекрываются. Сначала терапевт играет более активную роль. Затем его влияние становится более «каталитическим»: он представляет некую модель или символ, который в некотором смысле интроецируется пациентом. На последней стадии личность терапевта отходит на второй план, уступая место «Я» пациента, с которым он устанавливает «диалог» и углубляет свою идентификацию с ним (никогда не доводя ее до предела).

Я хотел бы подчеркнуть тот факт, что элементы и функции, происходящие из сверхсознательного, такие, как эстетические, этические, религиозные переживания, интуиция, вдохновение, мистические состояния сознания, являются



настоящими, реальными в практическом смысле (*wirklich*, если употребить соответствующее немецкое слово), потому что они оказывают *действие* (*wirkend — действующие*), производя изменения как во внешнем, так и во внутреннем мире. Поэтому они доступны для наблюдения и экспериментального изучения с применением научных методов, выбранных с учетом их природы, и, кроме того, на них можно воздействовать и их можно использовать при помощи психоспиритуалистических техник.

Здесь может возникнуть вопрос о связи этой концепции человека с религией и метафизикой. Ответ на него в следующем: психосинтез ни в коем случае не претендует на «присвоение» себе тех областей, которые принадлежат религии и философии. Это научная концепция, не имеющая отношения к религиозным и философским доктринам за исключением материалистических, которые отрицают существование духовной реальности. У психосинтеза нет цели найти метафизическое или теологическое объяснение великой Тайны — он лишь подводит к двери, но там и останавливается.

Совокупность техник, используемых в психосинтезе, охватывает различные этапы психосинтетического лечения. Отправной точкой лечения является подтверждение *уникальности экзистенциальной ситуации каждого пациента*, его *проблем* и путей их разрешения. Как правило, оно включает психоаналитическую стадию. Затем следует активизация скрытых и развитие слабо проявляющихся сторон личности и функций с помощью подходящих техник. После или во время этого должна быть поставлена цель достижения гармонии и интеграции всех качеств и функций индивида в единое целое — в этом и заключается главное назначение психосинтеза. Достижение подобной гармонии и единства требует полного задействования и проявления всех

высвобожденных и активизированных импульсов и всей энергии личности. В свою очередь, это вызывает многочисленные проблемы и ставит перед психосинтезом множество задач в области межличностных отношений и социальной интеграции (психосинтез мужчины и женщины, психосинтез индивида с различными группами, психосинтез межгрупповой, межнациональный, всего человечества).

В реальной практике все эти этапы не встречаются по отдельности или последовательно, но возникают параллельно. К примеру, начав рассматривать центральную экзистенциальную проблему, можно нередко обнаружить, что она включает в себя этические или религиозные конфликты и разрешать их нужно все одновременно. В противоположность этому аналитическую работу можно проводить с интервалами: ее необходимо выполнять всякий раз, когда возникает препятствие или сопротивление.

Психосинтетическое лечение характеризуется *систематическим* использованием всех подходящих активных психологических техник. Я подчеркиваю слово «систематическое», которое означает использование согласно определенному плану лечения, предполагающему сформулированные цели. Поэтому это не эклектизм, как могло бы показаться на первый взгляд. Мне бы хотелось упомянуть здесь некоторые техники, которые, как мне кажется, имеют первостепенное значение (более подробно я остановлюсь на них позднее (см. часть 2). Основная техника, которая способствует и даже обусловливает использование всех остальных, связана с пробуждением и развитием *воли*.

Как ни странно, воля не считается основной и центральной функцией эго. Часто ее расценивают как неэффективное средство противостояния различным влечениям и силе воображения или рассматривают в качестве пути к самовозвеличиванию (воля к власти). Но последнее являет-



ся извращенным пониманием воли, а тщетность усилий объясняется лишь неправомерным и неумным ее применением. Воля становится неэффективной только тогда, когда ее пытаются направить *вопреки* воображению или другим психическим функциям. Напротив, умелое и успешное использование воли заключается в *регулировании* и *направлении* других функций к обдуманно выбранной цели.

Воля — это не просто «сила воли» в ее обычном понимании. Воля включает в себя пять фаз или стадий, каждая из которых необходима для ее полного и эффективного выражения.

1. Мотивация — Цель — Обдумывание; 2. Принятие решения; 3. Его утверждение — Команда; 4. Планирование; 5. Выполнение запланированного.

Каждый из этих аспектов может быть развит и использован с помощью соответствующих техник.

Еще один важный психологический метод — превращение и сублимация биологической энергии, особенно сексуальных и агрессивных влечений. Современная психология (и в особенности психоанализ) выявила (причем уже не впервые) ту трансформацию, через которую может пройти и нередко спонтанно проходит эта энергия. Для того чтобы установить законы, предопределяющие эти изменения и техники, с помощью которых можно сделать эти процессы управляемыми, существует научная «психодинамика». Она предлагает средства, с помощью которых можно «скомпенсировать» бессмысленное расходование огромного количества сексуальной, эмоциональной и агрессивной энергии, которое стало обыденным в наше время, и направить эти же силы на созидательную деятельность. Не будет преувеличением указать на параллели между подобным использованием энергии и «задействованием» игнорировавшейся в прежние времена энергии электричества.

К другой и в некотором смысле противоположной группе процедур относятся те, которые нацелены на пробуждение, высвобождение и применение потенциальной сверхсознательной духовной энергии, оказывающей на личность преобразующее и восстанавливающее действие. Ее высвобождение можно сравнить с высвобождением внутренней энергии атома.

Я хотел бы также заметить, что, хотя психосинтез в основном развивался и применялся в психотерапии, его методы и принципы можно использовать и в других областях: прежде всего, в области психологической гигиены, или психического здоровья, для предотвращения неврозов и других психических заболеваний. Далее, в области образования, где многим техникам можно было бы найти широкое применение. Особенно полезны они были бы при обучении одаренных и сверходаренных детей, поскольку у таких детей спонтанно пробуждаются сверхсознательные функции и их деятельность должна находиться под разумным контролем и в согласии с остальными функциями. Еще одной обширной областью применения являются межличностные и межгрупповые отношения, которые явно нуждаются в привнесении в них упорядоченности и гармонии.

И последнее, но не менее важное: индивид может применять психосинтез самостоятельно, помогая своему внутреннему росту и самоактуализации, которая должна быть главной целью для человека и которая подчас ощущается как настоятельный внутренний призыв, как жизненно важная экзистенциальная необходимость. Такой самопсихосинтез следует практиковать (или хотя бы пытаться практиковать) каждому психотерапевту, социальному работнику и педагогу, включая сюда и родителей. Разумеется, огромную помощь может оказать здесь дидактический психосинтез,



поэтому я убедительно рекомендую проводить дидактические тренинги, как это делается в психоанализе.

Это введение позволяет, хотя и очень приблизительно, составить представление о том, чтó может предложить психосинтез, однако я ни в коем случае не хотел бы создать у читателей впечатление, что это направление уже окончательно разработано. Напротив, я воспринимаю психосинтез как ребенка или, максимум, как подростка, которому еще предстоит долгое развитие и который обладает огромными и многообещающими возможностями для роста.

Я призываю всех психотерапевтов, психологов и педагогов принять активное участие в исследованиях, экспериментах и практической работе. Пусть нами будет двигать сознание необходимости нашей помощи человечеству в борьбе с одолевающими его недугами; это будет нашим достойным вкладом в создание новой цивилизации, единой и гармоничной, наполненной духом синтеза.

Библиография

1. Allport, G.: Becoming, New Haven, Yale University Press, 1955.

2. Angyal, A.: Foundations of a Science of Personality, Cambridge. Harvard University Press, 1941.

3. Assagioli, R.: Dynamic Psychology and Psycnosynthesis. Monograph. New York. Psychosynthesis Research Foundation, 1958.

— Self-Realization and Psychological Disturbances. Monograph. New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1961.

4. Baudoin, C.: Decouverte de la Personne, Paris, Presses Universitaires, 1940.

5. Caruso, I. A.: Psychoanalyse und Synthese der Existenz, Wien, Seelsorger Verlag. Herder 1952.

— Bios, Psyche, Person, Freiburg, K. Alber, 1957.

6 Erikson, Erik H.: Childhood and Society, New York, Norton, 1950.

7. Frankl, V. E.: Theorie ttnd Therapie der Neurosen; Einfuehrung in Logotherapie und Existenzanalise, Wien, Urban & Schwarzenberg, 1956.

— Arztliche Seelsorge, Wien, Deuticke, 1952.

— The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy, New York: Knopf. 1955.

8. Fromm, E.: The Sane Society, New York, Rinehart, 1956.

9. Goldstein, K.: The Organism, New York, American Book Co., 1939.

10. Herzog-Durk.: Mensch sein als Wagnis, Stuttgart, Klett, 1961.

11. Lewis, C. S.: The Four Loves, New York, Harcourt Brace, 1960.

12. Maslow, A.H.: Cognition of Being in the Peak Experiences. Monograph. Waltham, Mass., Dept, of Psychology, Brandeis University, 1956.

— Remarks on Existentialism and Psychology, (Lecture delivered at the American Psychological Assoxiation, Cincinnati, 1959). Mimeographed, from Psychosynthesis Research Foundation, New York.

13. Moustakas, C.: (Editor), The Self: Explorations in Personal Growth, New York, Harper. 1956.

14. Sorokin, P.A., el al.: Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth, Boston, Beacon Press, 1954.

— The Ways and Power of Love, Boston, Beacon Press, 1954.

15. Tournier, P.: Medecine de la Personne, Neuchatel, Delachoux & Niestle, 1941.

16. Van Kaam, A.: The Third Force in European Psychology; Its Expression in a Theory of Psychotherapy. Monograph. New York, Psychosynthesis Research Foundation, I960.

17. von Gebsattel, E.V.: Gedanken zu einer anthropologischen Psychotherapie, in Frankl-von Gebsatel-Schuitz Hb.d. Neurosenlehre in Psychotherapie, Bd. III, S.435-588, Munchen, Urban Schwarzenberg, 1959.

18. Vetter, A.: Natur und Person. Stuttgart. Klett, 1950.



Глава 1

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОСИНТЕЗ

Начну с семантических замечаний и небольшого исторического экскурса. Слово «психосинтез» и выражения типа «ментальный синтез» и др. и прежде использовались некоторыми психологами и психиатрами. Если рассмотреть только сферу психотерапии, то первым стоит Жане (Janet) (34), который говорит о «synthése mentale», затем Беццола (Bezzola) (10), Нотра (Neutra) (53), Бьерр (Bjerre) (11), де Жон (De Jonge) (17), Трюб (Trub) (74); Фрейд (Freud) говорит о синтезирующей функции эго. Но они использовали это слово только в значении «исцеления функциональной диссоциации», т.е. восстановления того состояния, которое было у человека до «раскола» в его сознании или до диссоциации, произошедших вследствие травматического опыта или конфликта.

Другие, такие, как Юнг (Jung) (35), который упоминает синтез в контексте «трансцендентальной функции», Мэдер (Maeder) (43), Карузо (Caruso) (15), Стокер (Stocker) (69) и В. Кречмер-мл. (W. Kretschmer, jr) (38), использовали слова «синтез», «психосинтез», «синтез экзистенции», «синтетическая психотерапия» в более широком и глубоком смысле — как развитие единой и гармоничной личности, включая и сознательную, и бессознательную ее части. Недавно слово «психосинтез» стал также употреблять Лепп (Lepp) (40).

Та концепция психосинтеза, которую развиваю я, является более понятной и в то же время более определенной и техничной, поскольку включает в себя предшествующий материал.

Если рассмотреть наиболее заметные черты современ-

ной цивилизации, то в первую очередь поражает ее безудержная экстраверсия, ее желание познать и подчинить себе силы природы для удовлетворения своих растущих потребностей. Это поистине доминирующая тенденция нашего столетия, однако далеко не единственная, как показывают более тщательные исследования.

Как известно, в течение последних семидесяти лет ряд исследователей занимается изучением феноменов и тайн человеческой психики. Сначала таких исследователей было немного, но постепенно их число увеличилось. Наиболее важные результаты были получены не академическими, а независимыми психологами. Почти все они были клиницистами, действовавшими во имя помощи своим пациентам. Им очень помогло то, что многие психологические феномены проявляются особенно отчетливо в состоянии болезни.

Первым ученым, привнесшим значительный вклад в эту область, был Пьер Жане (34). Начав с феномена «психологического автоматизма», он пришел к выводу, что многие процессы в психике происходят независимо от сознания пациента и что существуют даже настоящие «вторичные личности», «живущие», как бы «спрятавшись» за обычную «будничную» личность человека или все время меняющиеся с ней местами.

Вскоре после Жане венский врач Зигмунд Фрейд начал изучение бессознательных психических процессов. Для него отправной точкой послужил метод катарсиса, разработанный Брейером (Breuer), который заключается в пробуждении в сознании пациента забытого травматического опыта, вызвавшего симптомы, и в высвобождении сильных эмоций, с ним связанных. Брейер использовал для этих целей гипноз, но Фрейд скоро обнаружил, что такой же результат может быть достигнут при помощи свободных ассоциаций



и толкования сновидений. Два этих метода стали основными в психоанализе.

Фрейд показал, что различные физические симптомы и психические нарушения объясняются инстинктами, влечениями и фантазиями, лежащими в бессознательном, которые удерживаются там благодаря сопротивлению и разнообразным защитным механизмам. Он также обнаружил, что многие явления нашей повседневной жизни, такие, как сны, фантазии, иллюзии, ошибки и промахи в поведении и даже некоторые произведения искусства и литературы, обусловлены действием тех же психологических механизмов, что и в случае болезненных симптомов. Например, смешное забывание хорошо известных слов или вещей объясняется, по Фрейду, некой связью, существующей между забытым словом или фактом и каким-то болезненным событием. В качестве иллюстрации он приводит забавный случай: однажды он не смог вспомнить название известного курорта на итальянской Ривьере, а именно Нерви. «В самом деле, — пишет он, — нервы (по-итальянски — nervi) доставляют мне немало хлопот».

На основе этого Фрейд построил много концепций генетических процессов и структуры человеческой личности — вкратце их изложить невозможно, в том числе и потому, что они претерпели значительные изменения со времен Фрейда. Но его психоаналитические доктрины сегодня хорошо известны и изложены или обобщены многими авторами[1]. У Фрейда было множество учеников и последователей; некоторые из них привнесли различные изменения в

[1] Доступное и объективное изложение принципов психоанализа Фрейда дает Рут Л. Манро (Ruth L. Munroe) в своей книге «Школы психоаналитической мысли» (50), которая также содержит ясное изложение и критические комментарии по другим основным представителям психоаналитической мысли.

его теории, при этом оставаясь в рамках психоаналитического направления. К ним относятся: Карл Абрахам (Karl Abraham) (1), Сандор Ференчи (Sandor Ferenczi) (19), Вильгельм Штекель (Wilhelm Stekel) (67), Мелани Кляйн (Melanie Klein) (37) и др. Однако некоторые из числа учеников и сотрудников Фрейда заняли независимые позиции и создали собственные концепции, методы и даже школы. Наиболее важными фигурами среди них являются: Альфред Адлер (Alfred Adler) (2), подчеркивавший в своей «Индивидуальной психологии» важность стремления к личностному самоутверждению, или «воли к власти»; К. Г. Юнг (35), изучавший глубинные слои бессознательного, где он обнаружил образы и символы коллективного характера, а также сделавший значительный вклад в построение классификации и описание психологических типов; Отто Ранк (Otto Rank) (58), придававший особое значение проблеме обособления и единения, а также функции воли. Впоследствии Карен Хорни (Karen Horney) (32) указала на важность реальных конфликтов и потребности в безопасности, а Эрих Фромм (22) подчеркнул роль социального давления на индивида.

Различные дополнения были сделаны французскими психоаналитиками: Алленди (Allendy) (3), Хеснардом (Hesnard) (31) и Боденом (8). Необходимо также упомянуть «Экзистенциальный анализ», разработанный и практикуемый Бинсвангером (Binswanger) и Франклом (Frankl) (20).

Если мы обратимся теперь к более широкой области, которая объединяет специальные отрасли медицины и психологии, а также различные независимые культурные течения, то обнаружим, что все они внесли важный и ценный вклад в дело познания и совершенствования природы человека. В их число входят:

1. *Психосоматическая медицина,* которая интенсивно



развивалась в последние годы и позволила доказать существование сильного влияния психологических факторов на самые разные заболевания, в том числе и органического характера.

2. *Психология религии*, которая изучает различные проявления религиозного сознания и мистических состояний. В этой области работает множество исследователей; одним из первых можно упомянуть Уильяма Джеймса (William James) (33) с его классической книгой «Многообразие религиозного опыта», а также Андерхилл (Underhill) (75) («Мистицизм»), Хейлера (Heiler) (30), Уинслоу Холла (Winslow Holl) (26) и пр. В последнее время появился ряд книг, в которых обсуждается связь между психологией и религией.

3. *Изучение сверхсознательного* (и таких его проявлений, как интуиция и озарение); гениальности, творческой деятельности; изучение одаренных детей. Здесь мы находим исследование «космического сознания», выполненное Баком (Bucke) (13), работы Успенского (Ouspenski) (55), У. Холла (26), Урбана (Urban) (76), Маслоу (Maslow) (45), Термана (Terman) и других. Группа ученых создала Ассоциацию изучения одаренных детей.

4. *«Исследования психики», или парапсихология,* — течение, берущее свое начало от классических исследований «подпорогового «я» Майерса (Myers). Это направление развивали такие серьезные ученые, как Джеймс (33), Лодж (Lodge) (42), Рише (Richet) (60), Гили (Geley) (23), Ости (Osty) (54), Райн (Rhine) (59) и другие. Они доказали существование сверхнормальных психофизических способностей: сверхчувствительное восприятие, телекинез (механическое воздействие на расстоянии), телепатия и ясновидение. Было также собрано много материалов о проблеме жизни после смерти.

5. *Восточная психология* (особенно индийская), как древняя, так и современная. Ее ценные достижения начинают объединяться с достижениями психологии западной (64).

6. *«Творческое осознание»* — направление, подчеркивающее творческую силу духовного осознания. Его главным приверженцем является Герман Кейзерлинг (Hermann Keyserling) (36), изложивший этот подход во многих книгах и создавший «Школу мудрости», которая долгое время функционировала в Дармштадте (Германия).

7. *Холистический (целостный) подход и психология личности.* Впервые эта идея была выдвинута Шмутцем (Smuts) (65) в его книге «Холизм и эволюция», а затем разрабатывалась многими психологами и психиатрами, такими, как Олпорт (Allport) (4), Энгьял (Angyal) (5), Гольдштейн (24), Маслоу (45), Мерфи (Murphy) (51), Перлз (Perls), Хефферлайн и Гудмэн (Herferline and Goodman) (56) и Прогофф (Progoff) (57). Взгляды вышеперечисленных авторов были обобщены Холлом (Hall) (25). Параллельно в Швейцарии существовало движение, которое называлось «Medecine de la Personne» (Врачевание личности), начатое Турнье (Tournier) (73) из Женевы и продолженное Мэдером (Maeder) (43), Боденом (Baudoin) (8) и другими. Персоналистских позиций придерживался также Штерн (Stern) (68).

8. *Межличностная и социальная психология и психиатрия, а также антропологические исследования человека.* Это широкое направление включает в себя различные независимые течения. Здесь мы находим Салливана (Sullivan) (70) с его «Межличностной теорией психиатрии», Левина (Lewin) (41), затем исследователей групповой динамики из Мичиганского университета (14), исследователей человеческих взаимоотношений из Гарварда (61), работы Сорокина (61) об альтруистической любви и т.д.; в Европе Барук (Baruk)



(7) и Хаузер (Hauser) (29) делают акцент на социальном и моральном аспекте психиатрии. Антропологический подход представлен среди прочих Маргарет Мид (Margaret Mead) (48).

9. *«Активные методы» для лечения и развития личности.* Здесь раньше других возникли гипнотизм, внушение и самовнушение, описанные и применявшиеся в рамках двух «нансийских школ» (Льебо (Liebault), Бернхейм (Bernheim), Куэ (Coue), и с более выраженным строгим научным подходом — Бодуэном (8); затем идет аутогенный тренинг Шульца (Schultz) (62), «reve eveille» (сон наяву) Дезуаля, рациональный подход Эллиса (Ellis) и Харпера (Harper) (18), медитативный метод Хаппиха (Happich) (27), психодрама Морено (Moreno) (49) и другие формы групповой психотерапии, например методы Баха (Bach) (6) и Берне (Berne) (9). Кроме того, существует множество методов развития отдельных психических функций — памяти, мышления, воображения, воли[1].

Такое огромное количество исследований предоставляет достаточно материала, чтобы предпринять попытку координации и синтеза. Если мы соберем достоверные факты, статьи и интерпретации и не будем обращать внимания на преувеличения и излишнее теоретизирование, к которому склонны различные школы, то мы сможем прийти к многомерной[2] концепции человеческой личности, которая хотя и не претендует на совершенство или завершенность, но все же, как нам кажется, является более полной и приближенной к реальности, чем предыдущие.

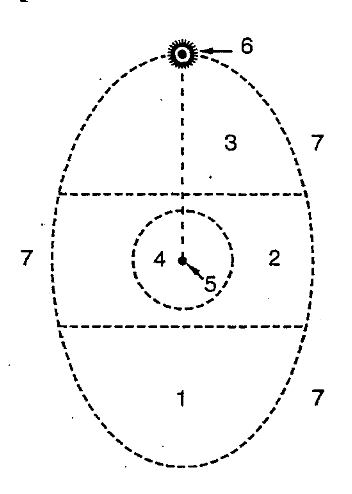
---

[1] Этот перечень носит ознакомительный характер, и список исследователей далеко не полон. Автор приносит извинения тем, кого он не назвал. Единственное назначение данного обзора — показать, сколь многообразны и не схожи пути, раскрывающие тайны человека. Все их в этом кратком обзоре перечислить невозможно.

[2] Этот удачный термин использовали Р. Манро (50) и Г. Мэрфи (51).

В качестве иллюстрации к концепции «структуры» человеческой личности воспользуемся следующей диаграммой. Это, разумеется, лишь схематичный, крайне упрощенный графический «образ», который может дать нам лишь структурное, статичное, едва ли не «анатомическое» представление о строении нашего внутреннего мира, тогда как наибольшую важность имеет именно его динамический аспект. Но здесь, как и в любой науке, шаги должны быть последовательными, а уточнения — постепенными. Имея дело с такой пластичной и неуловимой реальностью, как наша психическая жизнь, важно не упустить из виду главные ее направления и фундаментальные различия между ними, иначе многочисленные детали заслонят от нас целостную картину и помешают осознать важность, назначение и ценность ее отдельных частей.

С учетом всех оговорок и ограничений картина выглядит следующим образом:



1. Низшее бессознательное. 2. Среднее бессознательное. 3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное. 4. Поле сознания. 5. Сознательное «Я», или ЭГО. 6. Высшее «Я». 7. Коллективное бессознательное.



1. Низшее бессознательное

В него входят:

а) простейшие формы психической деятельности, управляющие жизнью тела; разумная координация телесных функций;

б) базовые влечения и примитивные побуждения;

в) многочисленные комплексы, связанные с сильными эмоциями;

г) кошмарные сны и фантазии;

д) низшие, неконтролируемые парапсихические процессы;

е) различные патологические проявления, такие, как фобии, навязчивые идеи, мании.

2. Среднее бессознательное

Оно состоит из психических элементов, похожих на составляющие нашего бодрствующего сознания и являющихся легкодоступными для него. В этой внутренней области накапливается наш опыт, здесь зарождаются и протекают развитие и психическое созревание нашего ума и воображения, прежде чем они «появляются на свет» в «сознательном» обличье.

3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное

Из этой области к нам приходят интуитивные прозрения и вдохновение — художественное, философское или научное, — этические «императивы», стремление к человечным и героическим поступкам. Это источник высших чувств, таких, как альтруистическая любовь; источник гениальности, созерцательности, просветления, экстаза. Это царство скрытых высших психических функций и духовной энергии.

4. Поле сознания

Этот не всегда точный, но понятный и удобный для практического применения термин используется для обозначения той части нашей личности, которую мы непосредственно осознаем, т.е. непрерывный поток чувств, образов, мыслей, ощущений, желаний и импульсов, который мы можем отслеживать, анализировать и оценивать.

5. Сознательное «Я»

«Я», которое представляет собой средоточие чистого самосознания, нередко путают с только что описанной сознательной частью нашей личности; в действительности они совершенно различны. В этом можно убедиться путем пристального самонаблюдения. Изменчивые *содержания* нашего сознания (ощущения, мысли, чувства и др.) — это одно, в то время как «Я», *центр* нашего сознания, — это другое. В некотором смысле разница между ними похожа на разницу между освещенной частью экрана и проецируемыми на нее изображениями.

Но ни «человек с улицы», ни даже высокообразованные люди не отдают себе отчета в этой разнице; они пассивно плывут в потоке сознания, отождествляя себя с его меняющимися содержаниями.

6. Высшее «Я»

Сознательное «Я», вообще говоря, не всегда погружено в бесконечный поток психических содержаний сознания; оно, по-видимому, совсем исчезает, когда мы засыпаем, падаем в обморок, пребываем под действием анестезии, наркотиков или в состоянии гипноза. Когда же мы пробуждаемся, «Я» загадочным образом возникает снова, неизвестно как и откуда, — факт, при ближайшем рассмотре-



нии непостижимый и сбивающий с толку. Это заставляет нас предполагать, что повторяющееся «возвращение» сознательного «Я», или Эго, происходит потому, что за пределами этого «Я» или «над» ним расположен некий постоянный центр — «истинное» «Я»[1].

Убедиться в действительности «Я» можно различными путями. Многие люди, достигавшие более или менее продолжительного осознания реальности «Я», приравнивали это переживание — по степени реальности восприятия — к переживанию исследователя, вступившего в доселе неведомую область. Такие утверждения можно найти в «Космическом сознании» Бака (13), в «Tertium Organum» Успенского (55), в «Мистицизме» Андерхилл (75) и в других книгах. К осознанию «Я» можно также прийти, используя определенные психологические методы, например, «процесс индивидуации», по Юнгу (35), «сон наяву» Дезуаля (16), техники раджа-йоги (64) и др.

Кроме того, мы находим поддержку в философии Канта и Гербарта, которые провели четкое разделение между эмпирическим эго и ноуменальным, реальным «Я». Это «Я» пребывает над потоком мыслей и не подвержено ни его влиянию, ни влиянию со стороны физических условий; личное же, сознательное «Я» нужно рассматривать, скорее, как его отражение, «проекцию» на поле личности. На настоящем этапе психологического исследования высшего «Я» о нем нельзя сказать почти ничего определенного, однако важность этого синтезирующего «центра» является достаточным основанием для дальнейшего его изучения.

---

[1] Высшее «Я» ни в коем случае не следует путать с суперэго, по Фрейду, которое является не реальным «Я», а искусственным продуктом. Высшее «Я» отличается также от любых «феноменологических» концепций «Я», или эго.

7. Коллективное бессознательное

Человеческие существа не оторваны друг от друга, это не «монады без окон», как считал Лейбниц. Иногда они могут испытывать субъективное чувство изолированности, одиночества, но экзистенциальные концепции, абсолютизирующие этот факт, не являются справедливыми ни в психологическом, ни в духовном плане.

Внешнюю линию овала на схеме следует понимать не как «разделяющую», а как «разграничивающую». Это аналог мембраны, ограничивающей клетку и обеспечивающей постоянный и активный обмен веществ между клеткой и организмом, частью которого она является. Процессы «психического осмоса» между индивидом и окружающими людьми, а также между индивидом и общей психической средой протекают постоянно и непрерывно. Окружающую нас психическую среду Юнг назвал «коллективным бессознательным», но четкого определения этому термину не дал. В это понятие он включал разнообразные и даже противоположные по своей природе элементы, а именно: примитивные архаичные структуры и высшую, поступательно направленную деятельность сверхсознательного характера. (См. К. Г. Юнг, «Два эссе по аналитической психологии», Лондон, 1928, стр. 118—119.)

Схема поможет нам согласовать следующие факты, которые, на первый взгляд, противоречат друг другу и кажутся взаимоисключающими:

1. *Мнимая двойственность,* отдельное существование в нас двух «я». В самом деле, кажется, что их действительно два, потому что личное «Я» обычно не осознает другого «я» вплоть до отрицания самого его существования. Истинное же «Я» скрыто и не обнаруживает себя в нашем сознании.

2. *Действительное единство и уникальность «Я».* На самом



деле нет двух «я», двух независимых и обособленных существ. «Я» одно, оно проявляется на разных уровнях осознанности и самопостижения. Рефлексия кажется существующей самостоятельно, но в действительности она не имеет собственной субстанциональности. Другими словами, это не новый свет, но проекция источника света.

Такая концепция структуры нашего внутреннего мира включает, согласует между собой и сводит воедино данные, полученные в ходе различных наблюдений и экспериментов. Она позволяет нам более широко и полно понять внутреннюю драму человека, конфликты и проблемы, с которыми сталкивается каждый из нас, а также указывает нам средства их разрешения и путь к освобождению.

В нашей повседневной жизни нас ограничивают и сковывают тысячи разных явлений, которые нередко нами самими и порождаются. Мы становимся жертвами иллюзий и фантомов, рабами неосознаваемых комплексов, мы шарахаемся из стороны в сторону под воздействием внешних влияний, нас ослепляет и гипнотизирует обманчивая внешность вещей. Поэтому нет ничего удивительного в том факте, что человек, будучи в таком состоянии, часто испытывает чувство неудовлетворенности, неуверенности, что его настроения, мысли и действия переменчивы. Интуитивно чувствуя себя «единым целым», а между тем постоянно обнаруживая в себе внутренний «раскол», он приходит в замешательство и не может понять ни себя, ни других. Не удивительно, что, не зная и не понимая себя, человек не может руководить собой и постоянно вращается в кругу собственных ошибок и слабостей; поэтому столь многим людям жизнь не удалась или была омрачена телесными и душевными болезнями, отравлена сомнениями, разочарованием и отчаянием. Не удивительно, что человек в своем

слепом и страстном поиске свободы и удовлетворения иногда яростно восстает против порядка вещей, а иногда пытается приглушить внутреннюю боль, с головой окунувшись в жизнь, полную лихорадочной активности, постоянного волнения, бурных эмоций и безрассудных приключений.

Теперь давайте рассмотрим, *возможно* ли разрешить эту центральную проблему человеческой жизни и *как* это надо сделать, — как исцелить человечество от его основного недуга. Давайте посмотрим, как освободиться от этого рабства и достичь внутренней гармонии, истинной самореализации и правильных отношений с другими людьми.

Добиться этого, разумеется, непросто, но успехи тех, кто использовал для достижения этой цели нужные и адекватные средства, убеждает нас в возможности решения этой задачи.

На пути к достижению данной цели можно выделить следующие стадии:

1. Глубокое познание своей личности.
2. Контроль над различными ее составляющими.
3. Реализация истинного «Я» — «раскрытие» или создание объединяющего «центра».
4. Психосинтез: формирование или реконструкция личности вокруг этого нового «центра».

Давайте проанализируем каждую из этих стадий.

1. Глубокое познание своей личности

Для того чтобы по-настоящему проникнуть в свою собственную сущность, недостаточно составить перечень элементов, формирующих наше сознание. Следует также предпринять тщательное исследование обширных бессознательных областей. Сначала мы должны бесстрашно спуститься

в преисподнюю нашего низшего бессознательного, чтобы открыть природу темных сил, расставляющих нам ловушки и угрожающих нам, — этих «фантазий», унаследованных или детских представлений и образов, которые преследуют нас или тайно над нами властвуют, сковывающих нас страхов, конфликтов, поглощающих нашу энергию. Это можно сделать, используя методы психоанализа.

Подобное исследование может быть проведено самостоятельно, но задачу можно облегчить, если кто-то другой будет оказывать индивиду помощь. В любом случае исследование должно проводиться строго научно, как можно более объективно и беспристрастно, без предвзятого теоретизирования и не позволяя нашим страхам, желаниям и эмоциональным влечениям — которые могут «сопротивляться» этому в завуалированной или бурной «форме» — удержать нас или увести в сторону от главного направления.

Как правило, на этом месте психоанализ и заканчивается, однако такое ограничение едва ли оправданно. Аналогичным образом должны быть исследованы и области среднего и высшего бессознательного. Тогда мы откроем в себе доселе неизвестные способности, поймем свое истинное призвание, свои высшие потенциальные возможности, которые ищут самовыражения и которые мы часто подавляем из-за того, что не понимаем их, из-за предубеждений и страхов. Мы также откроем для себя огромный источник постоянной психической энергии, скрытый в каждом из нас, — гибкую часть бессознательного, находящуюся в нашем распоряжении, наделяющую нас безграничной способностью учиться и творить.

2. Контроль за различными составляющими личности

«Прояснив» все составляющие элементы личности, мы должны установить над ними контроль. Самым эффектив-

ным методом достижения этого является разотождествление (деидентификация). Он основывается на фундаментальном психологическом принципе, который можно сформулировать следующим образом:

Над нами властвует все то, с чем мы себя идентифицируем. Мы можем контролировать все то, с чем мы себя не отождествляем.

В этом принципе — секрет нашего порабощения или нашей свободы. Каждый раз, когда мы отождествляем себя со слабостью, виной, страхом, любой другой своей эмоцией или влечением, мы ограничиваем и сковываем себя. Каждый раз, когда мы признаем свое уныние или раздражение, депрессия и гнев овладевают нами с еще большей силой. Мы признали эти ограничения и сами заковали себя в цепи. Если же в аналогичной ситуации мы скажем: «Меня *пытается* захлестнуть волна уныния» или «Мною *пытается* овладеть вспышка гнева», то положение изменится. Теперь наличествуют две противостоящие силы: с одной стороны — бдительное «Я» и с другой — уныние или гнев. И бдительное «Я» не допустит вторжения. Оно может объективно и критично «рассмотреть» импульсы гнева или уныния, проникнуть в их происхождение, «спрогнозировать» их нежелательные последствия и «понять» их необоснованность. Часто этого бывает достаточно, чтобы противостоять атаке подобных сил и выиграть битву.

Но даже если эти силы окажутся на какое-то время сильнее, если сознательная личность будет поначалу подавлена их натиском, окончательно победить бдительное «Я» невозможно. Оно может «отойти» во «внутреннюю крепость» и в ожидании благоприятного момента «готовиться» там к контрнаступлению. Оно может «проиграть» несколько битв, но, пока оно не «сдастся» и не сложит оружие, исход дела сомнений не вызывает: в конце концов, оно одержит победу.



Далее — вместо того чтобы снова и снова «отражать» атаки из бессознательного, — мы можем предложить более основательные и решительные меры: понять глубинные причины этих проблем и пресечь их в самом корне. Эту процедуру можно разделить на две части:

а). Разложение на составные элементы вредных представлений и комплексов;

б). Управление высвобожденной энергией и использование ее.

Психоанализ показал, что власть комплексов и фантазий основывается на том, что мы не осознаем их, нам не известно о них как о таковых. Нередко после того, как они выявлены, осознаны и «разложены» на элементы, они перестают нас преследовать; во всяком случае, мы тогда можем лучше защитить себя от них. Чтобы разложить их на элементы, нужно использовать методы *опредмечивания, критического анализа и распознавания.* Это значит, что мы должны наблюдать за ними холодно и беспристрастно, как если бы это были просто внешние природные явления. Мы должны создать между ними и нами «психологическую дистанцию» и, удерживая эти образы и комплексы, так сказать, на расстоянии вытянутой руки, проанализировать их происхождение, их природу и — их глупость. Это не значит, что энергию, обусловленную их проявлением, следует подавлять; нужно лишь управлять ею, переориентируя ее в конструктивное русло.

Как известно, излишне критичное или аналитичное отношение к своим чувствам и эмоциям может сковывать их и даже убивать. Способность к критике, которую мы часто направляем без разбора на наши высшие чувства и творческие способности, следует использовать для того, чтобы освободить себя от нежелательных импульсов и тенденций. Однако такого критического анализа иногда бывает недостаточно. Некоторые устойчивые тенденции и витальные

элементы нашего существа продолжают существовать, сколько бы мы их ни порицали и ни осуждали. Это особенно верно в отношении сексуальных и агрессивных инстинктов. Освобожденные от комплексов или вышедшие из своего прежнего русла, они приводят нас в состояние волнения и беспокойства и могут найти для себя новый, но столь же нежелательный выход.

Поэтому нельзя позволять этим силам действовать произвольно, их нужно направлять на какие-нибудь безвредные, а еще лучше, конструктивные цели: разнообразную творческую деятельность, перестройку личности, занятия психосинтезом. Но для того, чтобы это стало возможным, мы должны начать с «центра»: мы должны утвердить и сделать эффективным *объединяющий и руководящий Принцип нашей жизни.*

3. Реализация истинного «Я» — «раскрытие» или создание объединяющего «центра»

Основываясь на том, что мы сказали о природе и энергии «Я», нетрудно показать *теоретически*, как достичь этой цели. Для этого нужно расширить личное сознание до превращения его в сознание «Я»; нужно достичь звезды, следуя за ее лучом (см. схему 2); соединить низшее «я» с высшим «Я». Но то, что кажется таким простым на словах, на самом деле является сложнейшей задачей. Это великое, но долгое и трудное дело, и не всякий готов к нему. Однако между началом пути на равнине нашего повседневного сознания и сияющим пиком Самореализации существуют промежуточные уровни, плато на разной высоте, на которых человек может отдохнуть и даже поселиться, если ему не хватает сил или если его воля сопротивляется дальнейшему «восхождению».

При благоприятных обстоятельствах «восхождение»



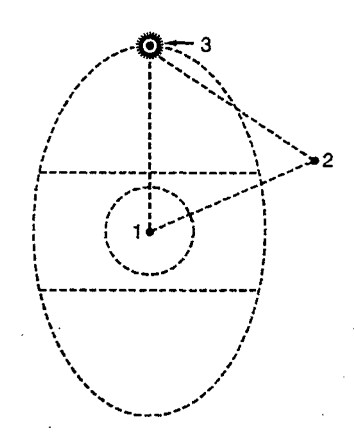
происходит стихийно — как процесс естественного внутреннего роста, подкрепляемого разнообразным жизненным опытом. Часто процесс протекает очень медленно. Однако в любом случае его можно значительно ускорить путем целенаправленного, сознательного действия и применения соответствующих активных методов.

Промежуточные стадии предполагают новые идентификации. Те люди, которые не могут достичь своего истинного «Я» в его чистой сущности, могут создать идеальный образ совершенной личности, соответствующий их потребностям, их уровню развития и психологическому типу, и воплотить его в жизнь.

Для некоторых это будет образ художника, создателя прекрасного, поставившего искусство превыше всего в жизни. Для других таким идеалом может стать искатель Истины, философ, ученый. А для кого-то это будет более личный и приземленный образ, например хорошей матери или отца.

Очевидно, что эти «идеальные модели» предполагают жизненную связь с внешним миром и другими людьми, т.е. определенную степень экстраверсии. Но некоторые люди экстраверсированы до такой степени, что проецируют жизненный центр своей личности вовне. Типичным примером такой проекции является пламенный патриот, целиком отдающий себя любимой стране, которая становится центром его жизни и интересов и почти замещает его «я». Все его мысли и чувства направлены на нее, ради нее он готов пожертвовать жизнью. Есть и другой пример, особенно частый в прошлом, — женщина, которая отождествила себя с любимым мужчиной, живет ради него и целиком поглощена им. В Древней Индии жена считала мужа не только господином, она поклонялась ему как духовному учителю, своему гуру, почти богу.

Такую проекцию своего «центра» вовне, такую «экс-центричность» (в буквальном смысле слова) не следует недооценивать. Хотя она и не представляет собой прямого пути или наивысшего достижения, тем не менее она может на время стать удовлетворительной формой косвенной самореализации. В благоприятных случаях индивид не «теряется» во внешнем объекте, но освобождается таким образом от эгоистических интересов и личностных ограничений; он постигает себя *через* внешний идеал. Последний становится непрямой, но верной связью, точкой соприкосновения между личностью и ее высшим «Я», которое отражается и символизируется этим объектом:



1. Сознательное «Я». 2. Внешний объединяющий «центр». 3. Высшее «Я».

4. Психосинтез: формирование или реконструкция личности вокруг нового «центра»

После того как объединяющий центр найден или «возведен», мы готовы приступать к построению вокруг него новой личности — внутренне согласованной, организованной и целостной.

Собственно, здесь и начинается *психосинтез*, который



также включает в себя несколько стадий. Первое, что необходимо сделать, — составить план действий, сформулировать «внутреннюю программу». Мы должны представлять себе цель, к которой стремимся, — то есть новую личность — и ясно осознать задачи, решение которых она подразумевает.

Некоторые люди четко видят свою цель с самого начала. Они способны сформировать ясное представление о том, кем они могут и намереваются стать. Это представление должно быть реалистичным и «аутентичным» — это значит соответствующим линии естественного развития данного индивида и поэтому осуществимым хотя бы отчасти; это не должен быть невротический, нереалистичный «идеализированный образ» в том смысле, который имеет в виду Карен Хорни (32). Истинная «идеальная модель» обладает динамической творческой силой; она облегчает достижение цели, устраняя неточности и ошибки; она концентрирует энергию человека и использует огромную созидательную силу образов.

Другие индивиды, наделенные более пластичной психикой, живущие спонтанно, следуя, скорее, знакам и предчувствиям, чем определенным планам, встречаются с трудностями при попытке сформулировать такую программу и затем строить новую личность по намеченной схеме; им может вообще не понравиться такой метод. Они предпочитают вверить себя внутреннему Духу или Воле Божьей, предоставив Ему решать, чем им стать. Они чувствуют, что смогут быстрее достичь цели, устранив как можно больше помех и защитных механизмов, скрытых в их личности, расширив канал коммуникации с высшим «Я», посвятив себя ему и предоставив действовать творческой силе Духа, — им же остается только доверять и подчиняться. Некоторые занимают сходные позиции, но выражают их по-иному. Они

говорят о созвучии с космическим порядком, с мировой гармонией, о том, чтобы предоставить Жизни действовать в них и через них («у-вей» даосов).

Каждый подход по-своему эффективен и подходит определенному типу личности. Но наилучший вариант состоит в том, чтобы знать и применять оба подхода — с учетом некоторых их особенностей — для того, чтобы избегнуть ограничений и крайностей, связанных с каждым из них в отдельности, исправить их и взаимно обогатить.

Таким образом, те, кто следуют по первому пути, должны следить за тем, чтобы не сделать свое «идеальное представление» слишком ригидным; им следует быть готовыми изменять и расширять его или даже полностью его изменить, если того потребует их последующий опыт, более «свежий» взгляд на вещи или новые прозрения.

С другой стороны, те, кто применяют второй метод, должны остерегаться стать излишне пассивными и безответственными, принимая за интуитивные предчувствия и повеления свыше то, что на самом деле является порождением бессознательных сил, желаний и влечений. Более того, им следует научиться стойко переносить неизбежные периоды внутреннего «бесплодия» и мрака, когда сознательная связь с духовным Центром прервана и личность ощущает себя покинутой.

«Идеальных моделей» может быть создано множество, но все их можно разделить на две основные группы. В первую входят образы, олицетворяющие гармоничное развитие, всестороннее личное и духовное совершенство. К такому идеалу стремятся, как правило, интроверты. Вторую группу представляют образы, связанные с совершенством в определенной сфере деятельности. В этом случае цель — до предела развить способность или качество, соответствующее определенной линии самовыражения или социальной



роли, которую выбрал индивид. Это идеал художника, учителя, ученого и т.д. Такие модели предпочитают, как правило, экстраверты.

После того как выбор идеальной формы завершен, начинается практический психосинтез, построение новой личности как таковое. Эту работу можно разделить на три основные части:

1. Использование всей имеющейся в распоряжении энергии. Это а) силы, высвободившиеся в ходе анализа и дезинтеграции бессознательных комплексов; б) скрытые и до недавнего времени отрицаемые стремления, существующие на разных психологических уровнях. Чтобы использовать эти бессознательные силы, их нужно подвергнуть преобразованию. Присущая им пластичность позволяет это сделать. Фактически такой процесс преобразования происходит внутри нас постоянно. Подобно тому как тепловая энергия превращается в энергию движения и электроэнергию и наоборот, наши эмоции и импульсы переходят в физические действия или деятельность ума и воображения. И наоборот, идеи возбуждают эмоции или превращаются в планы, а затем в действия.

Примеры таких превращений наблюдались и отмечались многими людьми. Когда римский поэт говорит: «*Facit indignatio versus*» («Мои поэмы порождает возмущение»), он подразумевает осознание того, как эмоциональная волна возмущения, не находящая естественного выхода в виде действия, может превратиться в поэтическую деятельность. Опять же, когда Гейне пишет: «*Aus meinen grossen Schmerzen mach' ich die kleinen Lieder*» («Из моей великой боли рождаются мои маленькие песни»), он имеет в виду, что его страдание сублимировалось в поэзию, в красоту.

Важные положения и примеры, касающиеся теории и практики превращения внутренней энергии, можно найти

в индийской йоге, в христианском мистицизме и аскетизме и в трудах по духовной алхимии. Большой вклад был также внесен психоаналитическими исследованиями. Таким образом, мы обладаем достаточными знаниями для того, чтобы создать науку о психической энергии (*психодинамику*), а также надежные методики, посредством которых мы сами можем внутренне измениться в нужную сторону и изменить аналогичным образом и других людей.

2. Развитие тех аспектов личности, которых нам недостает для достижения желаемой цели. Это развитие может идти двумя путями: с помощью самовнушения или через систематические тренировки недостаточно развитых функций (таких, как память, воображение, воля) — тренировки, сходные с теми, которые применяются в физической культуре или при развитии профессионального мастерства в области пения или игры на музыкальных инструментах.

3. Координация и «субординация» различных видов психической энергии и психических функций, создание жестко организованной структуры личности. Такая структура представляет собой интересную и наводящую на размышления аналогию с современным государством, граждане которого входят в различные объединения, социальные классы, профессиональные группы и т.д., и в котором есть органы управления разного уровня — городского, окружного и государственного.

Так в общих чертах выглядит процесс психосинтеза. Но следует подчеркнуть, что все вышеупомянутые стадии и методы тесно взаимосвязаны и нет никакой необходимости в том, чтобы участвовать в этом процессе, соблюдая строгую последовательность периодов или фаз. Живая человеческая личность — это не здание, для которого сначала закладыва-



ется фундамент, затем возводятся стены и, наконец, настилается крыша. Выполнение «внутренней» программы психосинтеза может быть одновременно начато с разных точек и под разными углами, а разные методы и действия можно чередовать в течение более или менее продолжительных отрезков времени, руководствуясь мудростью и учитывая обстоятельства и внутреннее состояние субъекта.

Поначалу все это может показаться чересчур сложным, но унывать не стоит. Помощь компетентного психотерапевта или учителя, безусловно, значительно облегчит задачу, однако можно достичь удовлетворительного результата и без посторонней помощи, лишь собственными усилиями, путем проб и ошибок. После того как усвоены предварительные сведения о психологических принципах и законах психосинтеза и изучены различные методики психосинтеза, все остальное — вопрос практики, опыта, ума и интуиции, значение которых возрастает соответственно потребностям и усилиям, которые прилагает ищущий. Так формируется новая личность и начинается новая, высшая жизнь, истинная жизнь, по сравнению с которой предшествующая кажется лишь попыткой, чуть ли не внутриутробным периодом развития.

Если попытаться осмыслить психосинтез в целом, во всем его развитии и во всех его скрытых смыслах, то становится понятным, что его не нужно рассматривать ни как частную психологическую доктрину, ни как конкретную узкопрофессиональную методику.

Это прежде всего динамическая, даже драматическая концепция нашей психической жизни, в рамках которой она предстает как постоянное взаимодействие и конфликт между различными противостоящими друг другу силами и

объединяющим их «центром», который всегда стремится их контролировать, согласовывать и использовать.

Кроме того, в психосинтезе применяются многие техники психологического воздействия, нацеленные в первую очередь на развитие и совершенствование личности, а также на достижение ею гармоничного состояния и все более полного объединения с «Я». Эти фазы могут быть названы соответственно «личностным» и «духовным» психосинтезом. В зависимости от сферы деятельности, в которой он применяется, и от задач, которые на него возлагаются, психосинтез уже является или может стать:

1. Методом психологического развития и самореализации для тех, кто отказывается быть рабом собственных влечений или внешних влияний, кто не желает более пассивно отдаваться игре психических сил и хочет стать хозяином своей жизни.

2. Методом лечения психических и психосоматических нарушений и расстройств в случае, если причиной их является сложный конфликт между различными группами сознательных и бессознательных сил или тот глубокий мучительный кризис (не всегда правильно понимаемый и оцениваемый самим пациентом), который часто предшествует фазе самореализации.

3. Методом комплексного воспитания, который направлен не только на развитие различных способностей ребенка или подростка, но также помогает ему открыть и осознать свою истинную духовную природу и с ее помощью сформировать в себе самом гармоничную, яркую личность.

Таким образом, психосинтез можно рассматривать как *частный случай более широкого принципа, общего закона межличностного и космического синтеза*. В самом деле, индивид не существует изолированно от себе подобных: любая личность находится в тесных связях с другими индивидами,



что делает всех людей взаимозависимыми. Более того, все и каждый включены в надиндивидуальную духовную Реальность.

Каждый человек, будучи сам комбинацией множества более или менее согласованных составляющих «элементов», в свою очередь может быть рассмотрен как элемент или «ячейка» человеческой «группы»; эта «группа» образует связи с более широкими и сложными сообществами — от семейных и далее — городских и окружных сообществ до сообществ, представленных социальными классами, профсоюзами, национальными группами, и, наконец, эта первоначальная группа, таким образом, оказывается связанной со всем человечеством.

Между индивидами и группами возникают проблемы и конфликты, удивительным образом похожие на те, которые мы обнаружили внутри каждого индивида. Их решение основано на межличностном психосинтезе, и решить их можно, следуя по тому же пути и применяя те же методы, что и при индивидуальном психосинтезе. Подробное изучение этого «параллельного» феномена может оказаться очень полезным и может помочь нам выявить значение и истинную ценность многочисленных попыток синтеза и создания организованных структур как в практической, так и в теоретической сферах, которые все чаще предпринимаются различными национальными, социальными, экономическими, научными и религиозными группами.

С еще более широкой и исчерпывающей точки зрения вся жизнь Вселенной предстает перед нами как борьба между множественностью и единством, как усилие и стремление к единению. У нас возникает чувство, что Дух — то высшее начало, которое действует в мире — представляется ли оно нам божественным существом или космической энергией, — привносит в этот мир порядок, гармонию и красоту, связы-

вая всех живущих узами любви (некоторые жаждут этого, но большинство пока еще слепо этому противится), и, таким образом, медленно и безмолвно, но вместе с тем мощно и неотвратимо — помогает нам всем достичь состояния *Высшего Синтеза*.

Библиография

1. Abraham, K.: Selected Papers on Psyhoanalysis, New York, Basic Books, 1953.

2. Adler, A.: The Pattern of Life, New York, Cosmopolitan Book Co., 1931.

3. Allendy, R.: Le Probleme de la Destinee, Paris, Gallimard, 1927.

4. Allport, G.: Becoming, New Haven. Yale University Press, 1955.

5. Angyal, A.: Foundations for a Science of Personality, Cambridge, Harvard University Press, 1941.

6. Bach, G.R.: Intensive Group Psychotherapy, New York, Ronald Press, 1954.

7. Baruk, H.: Psythiatrie Morale Experimentale, Individuelle et Sociale, Paris, Presses Universitaires, 1945.

8. Baudoin, C.: Decouverte de la Personne, Paris, Presses Universitaires, 1940.

— Suggestion and Autosuggestion, London, Allen and.Unwin, 1920.

— La Forte en Nous, Neuchatel, Delachaux & Niestle.

— De l'Instinct a l'Esprit, Paris, Desclee de Brohwer.

— Mobilisation de l'Energie, Paris, Institut Pelman, 1931.

9. Berne, E.: Transactional Analysis in Psychotherapy, New York, Grove Press, 1961.

10. Bezzola, D.: Des Procedes propres a reorganiser «La Synthese Menlale» dans le traitement des nevroses, Revue de Psychiatrie, Cahors, Paris, 1908.

11. Bjerre, P.: Von der Psychanalyse zur Psychosynthese, Halle, 1925.



12. Binswanger, L.: Grundformen und Erkenntniss Menschlicher Dasein, Zurich, Niehaus, 1942.

13. Bucke, R.M.: Cosmic Consciousness, a Study in the Evolution of the Human Mind, New York, Dutton, 1923.

14. Cartwright, D. & Zander, A.F.: Group Dynamics: Research and Theory, Evansion, Ill., Row Peterson, 1953.

15. Caruso, I.A.: Psychanalyse und Synthese der Existenz, Wien, Seelsorger Verlag, Herder. 1952.

— Tiefen psychologie und Daseinswerte, Wien, Seelsorger Verlag, Herder, 1948.

16. Desoille, R.: Le Reve Eveille en Psychotherapie, Paris, Presses Universitaires, 1945.

17. De Jonge,: Quelaues principes et exemples de psychosynthese, II. Tagung der Kommission fur Psychotherapie der Schweiz, Bern, Gesellsch. f. Psychiatric, 1937.

18. Ellis, A. & Harper. R.A.: A Guide to Rational Living, New York, Prentice-Hall, 1961.

— Reason and Emotion in Psychotherapy, New York, Lyle Stuart, 1962.

19. Ferenczi, S.: Further Contributions to the Theory and Technique of Psychoanalys, New York, Liveright, 1926.

20. Frankl, V.E.: The Doctor and the Soul: an Introduction to Logotherapy, New York, Knopf, 1955.

— From Death-Camp to Existentialism: a Psychiatrist's Path to a New Therapy, Boston, Beacon Press, 1953.

21. Freud, S.: The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, New York, Macmillan, 1953.

22. Fromm, E.: Escape from Freedom, New York, Farrar and Rinehart, 1941.

23. Geley, G.: From the Unconscious to the Conscious, New York, Harper, 1921.

24. Goldstein, K.: The Organism, New York, American Book Co., 1939.

25. Hall, Calvin S. Theories of Personality, New York, Wiley, 1957.

26. Hall, Winslow W.: Observed Illuminates, London, Daniel, 1926.

27. Happich, C.: Anleitung zur Meditation, Darmstadt. Rother, 3rd ed., 1948.

28. Harding. M.E.: Psychic Energy: Its Source and Goal, New York. Pantheon Books, 1948.

29. Hauser, R. & H.: The Fraternal Society, London, Bodley Head, 1962.

30. Heiler, F.: Das Gebet. Eine Religionsgeschichtliche und Religionspsycholonsche Untersuchung, Munchen, Reinhardt, 1918.

31. Hesnard, A.: Freud dans la Societe dapres-guerre, Geneve, Mont Blanc, 1946.

32. Horney, Karen: Our Inner Conflicts, New York, Norton. 1945.

33. James, W.: The Varieties of Religious Experience, New York, Longmans Green, 1902.

34. Janet, P.: L'automalisme Psychologique, Paris, Alcan, 1889.

35. Juing, C.G.: Collected Works, Boilingen Series, New York, Pantheon Books, 1953—54.

36. Keyserling, H.A.: Creative Understanding, New York, Harper, 1929.

37. Klein, Melanie et al.: Developments in Psychoanalysis, New York. Hillary House, 1952.

38. Kretschmer, W., Jr.: Selbsterkenntniss und Welensbildung im arztlichen Raume, Stuttgart, G. Thieme, 1958.

39. Laforgue, R.: Psychopathologie de l'Echec, Paris, Payot, 1941.

40. Lepp, I.: Clartes et Tenebres de l'Ame-Essai de Psychosynthese, Paris, Ed. Aubier, 1957.

41. Lewin, K.: A Dynamic Theory of Personality, New York, McGraw Hill, 1935.

42. Lodge, O.: Raymond or Life and Death, New York, Doran (now Doubleday), 1916.

43. Maeder, A.: Die Richtungn Seelenleben, Zurich, Raschcr, 1928.

— Heilung und Entwicklung im Seelenleben, Zurich. Bacher, 1918.

— Psychoanalyse und Synthese, Schwerin i.M., Bahn, 1927.

44. Martin, P.W.: Experiment in Depth, New York, Pantheon Books, 1953.



45. Maslow, A.H.: Motivation and Personality, New York, Harper, 1954.

— Toward a Psychology of Being, Princeton, N. J., Van Nostrand, 1962.

46. Mayo, F.: Some Notes on the Psychology of Pierre Janet, Cambridge. Harvard University Press, 1948.

47. McDougall, W.: The Energies of Men. A Study of the Fundamentals of Dynamic Psythology, London, Methuen, 1932.

48. Mead, Margaret: Male and Female, New York. Morrow, 1949.

49. Moreno, J.I.: Psycho-drama, New York, Beacon House, 1946.

50. Munroe, R.L.: Schools of Psychoanalytic Thought, New York, The Dryden Press, 1955.

51. Murphy, Gardner: Personality, New York, Harper, 1947.

52. Myers, F.W.H.: Human Personality and its Survival, New York, Longmans Green, 1920.

53. Neutra: Seelenmechanik und Hysterie, Leipcig, Vogel, 1920.

54. Osty, E.: La Connaissance Supranormale, New York, Sutlon. 1923.

55. Ouspensky, P.D.: Tertium Organum, New York, Knopf, 1934.

56. Peris, F.S., Hefferline, R.F. & Coodman. P.: Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality, New York, The Julian Press, 1951.

57. Progoff, I.: The Death and Rebirth of Psychology, New York, Julian Press, 1956.

58. Rank, O.: Will Therapy and Truth and Reality, New York, A. Knopf, 1945.

59. Rhine, J.B.: New Frontiers of the Mind, New York, Farrar & Rinehart, 1937.

60. Richet, C.V.: Treatise on Metaphysics, New York, Macmillan, 1923.

61. Reothlisberger, F.S., Fritz, Jules, & Dickson, W. J.: Management and the Worker, Cambridge, Harvard University Press, 1939.

62. Schultz, J.H.: Das Autogene Training, Leipzig, Thieme, 1934.

63. Slavson, S.R. (Editor): The Practice of Group Therapy, New York, International Universities Press, 1945.

64. Schmitz, O.: Psychoanalyse und Yoga, Darmstadt, Reichl, 1923.

65. Smuts, J. C.: Holism and Evolution, New York, Macmillan, 1926.

66. Sorokin, P. A., et al: Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth, Boston, Beacon Press, 1954.

— The Ways and Power of Love, Boston, Beacon Press, 1954.

67. Stekel, W.: Compulsion and Doubt, New York, Liveright, 1949.

68. Stern, W.: General Psychology from the Personalistic Standpoint, New York, Macmillan, 1938.

69. Stocker, A.: De la psychanalyse a la psychosynthese, Paris, Beauchesse, 1957.

70. Sullivan, H.S.: The Interpersonal Theory of Psychiatry, New York, Norton, 1953.

71. Swartley, W.M.: A Comparative Survey of Some Active Techniques of Stimulating Whole Functioning. Ms. Available from the librarian, Psychosynthesis Research Foundation.

72. Terman, L.M., et al.: Genetic Studies of Genius, Stanford University Press, 1926.

73. Tournier, P.: Medecine de la Personne, Neuchatel, Delachatix & Niestle, 1941.

74. Trub, H.: Psychosynthese als Seelisch-Geister Heilungsprozess, Zyrich, Leipzig, Ed. Niehaus, 1936.

75. Underhill, F.: Mysticism, New York, Dutton, 1911.

76. Urban, H.J.: «Uebernatur» und Medizin, Innsbruck, Tyrolia, 1946.

Глава 2

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ПСИХИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Изучение психопатологических аспектов человеческой природы дало огромное количество наблюдений, теорий и методов диагностики и лечения психических расстройств. Оно породило широко распространившееся психоаналитическое движение и другие направления динамической пси-



хологии, которые значительно обогатили и углубили наши знания о человеческой психике.

Однако, несмотря на все достоинства, патопсихологический метод связан с серьезным недостатком — он сделал излишне сильный акцент на болезненных проявлениях и низших сторонах человеческой природы, вследствие чего многие открытия из области психопатологии оказались безосновательно «перенесенными» на психологию нормальных людей. Это привело к мрачным и пессимистическим представлениям о человеческой природе и к тенденции рассматривать все высшие ее проявления как производные от низших инстинктов, возникающие благодаря процессам превращения и сублимации. Кроме того, стали игнорироваться многие важные функции, такие, как интуиция, творчество, воля и самая суть человеческой психики — то, что мы называем «Я».

В последнее время многие исследователи осознали, что эти рамки на них давят, и обратили свое внимание на прежде отрицаемые ими факторы, играющие немалую роль не только в жизни обычных людей, но и в жизни более высокоразвитых — «самоактуализирующихся» — индивидов, как их удачно назвали Гольдштейн (11) и Маслоу (16). Важность и ценность этических начал и религиозных устремлений для человеческой природы подчеркивали Олпорт (2), Ангьял (3), Барук (5), Карузо (6), Франкл (8), Фромм (10), Юнг (13), Маслоу (16), Мэй (15), Прогофф (22), Ранк (23), Сорокин (24, 25), Урбан (76) и другие; это течение было названо *«ортопсихологией»* [термин предложил Маслоу (19)] и *«ортогенезом»* (термин предложен Феррье (Ferriere) (7) из Швейцарии). Похоже, что эти исследователи движутся в правильном направлении, и, хотя пока еще рано говорить об успехах, тем не менее есть надежда, что они внесут су-

щественный вклад в развитие знаний о природе человека в целом и о его высших творческих способностях в частности.

Мы все же полагаем, что и в этом случае не помешает некоторая осторожность, т.к. всегда существует опасность впасть в противоположную крайность, и признаки такой «сверхкомпенсации» уже заметны. Некоторые представители нового течения склонны вернуться к прежней концепции человека как целостной личности, что, к сожалению, далеко от истины. Стремление к единению было совершенно верно описано как основное и нормальное стремление личности, но этот факт не имеет ничего общего с иллюзорным представлением о том, что личность *уже* является органичной и гармонично функционирующей.

Беспристрастное наблюдение потока психической жизни в нас самих и в окружающих ясно показывает, что в ней присутствуют разные и порой противоречивые тенденции, составляющие иногда основу для формирования полунезависимых субличностей. Психоанализ и образы людей, созданные великими писателями, которые были хорошими «интуитивными» психологами, выявляют эти основные конфликты, изначально присущие человеческой природе.

Признание того, что разного рода влечения — с одной стороны — и психологические функции — с другой — взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом, еще не означает, что они объединены в единый гармонично функционирующий организм, подобно тому, как это имеет место с биологическими функциями в здоровом теле. Конфликт тоже подразумевает взаимосвязь: армии, сражающиеся друг против друга, безусловно, близко взаимодействуют.

Один из часто встречающихся конфликтов — амбивалентность; она объясняет многие странные и противоречивые проявления человеческой природы. Другой базовый конфликт — это конфликт, с одной стороны, между инерт-



ностью, ленью, стремлением к безопасности, проявляющимся в конформности, и, с другой стороны, — между стремлением к развитию, самоутверждению и тягой к приключениям. Еще один источник конфликта — пробуждающиеся влечения и потребности, входящие в противоречие с уже существующими влечениями и потребностями; это происходит главным образом в двух случаях: во-первых, в период интенсивного пробуждения новых потребностей в подростковом возрасте и, во-вторых, при пробуждении религиозных устремлений и новых духовных интересов, особенно в среднем возрасте. Конфликтам последнего типа и посвящена в основном эта глава.

Таким образом, оказывается, что «органическое единство» является целью, но ни в коем случае не непременной реальной данностью в жизни всякого человека — целью, которую можно поставить, к которой можно приблизиться — но лишь до определенного достижимого предела. В наиболее благоприятных случаях «органическое единство» становится результатом спонтанного роста и личностного «созревания»; в других случаях это заслуженная награда: результат работы над собой, результат образования или занятий психотерапией, с использованием различных методик, облегчающих и ускоряющих этот процесс. Ниже мы попытаемся описать разные стадии самореализации и выявить трудности, а также эмоциональные и умственные расстройства, которые часто, хотя и вовсе не обязательно, возникают в ходе данного процесса.

Прежде всего, полезно будет составить ясное представление о том, что такое самореализация. Этот термин используется для обозначения двух типов роста сознательности, т.е. расширения сознания, которые, будучи более или менее связанными друг с другом, все же различаются по своей природе и по-разному проявляются. Чаще всего под само-



реализацией подразумевается психическое развитие и созревание личности, пробуждение и проявление скрытых способностей человека, например относящихся к этическому, эстетическому и религиозному опыту или деятельности. Это соответствует характеристикам, которые Маслоу (18) приписывает *самоактуализации*, и поэтому будет уместным употреблять именно этот термин, чтобы не спутать этот первый тип самореализации со вторым ее типом. Второй тип самореализации — это самореализация как постижение «Я», переживание и осознание данности синтезирующего духовного Центра. (Речь сейчас идет не о нашем личном «я», которое следует рассматривать лишь как отражение духовного «Я», его проекцию на поле личности.)

Самоактуализации можно достичь на разных уровнях, и она необязательно включает в себя духовный уровень. С другой стороны, индивид может испытывать подлинные духовные переживания, вовсе не будучи внутренне целостным, т.е. не выработав в себе организованную, гармоничную личность. Это было ясно показано Юнгом (15, с. 155), который обращает наше внимание на тот факт, что развитие личности не является абсолютной прерогативой гениев и что человек может обладать выдающимися способностями, не имея своей индивидуальности и вообще не будучи личностью. Духовное пробуждение и духовное постижение отличаются от знания о «Я» просто на уровне обыденного сознания. Они включают в себя разные формы осознания *содержаний сверхсознательного* — либо нисходящих в поле сознания, либо выявляемых в процессе восхождения к сверхсознательным уровням, что приводит к «вершинным переживаниям», как их называет Маслоу (18). В предыдущей главе в ходе обсуждения психической конституции человека мы говорили о различии между личным сознательным «я», сверхсознательным и духовным «Я» (см. схему 1),



однако здесь будет уместным пояснить, что на схеме сверхсознательное представляет собой высший аспект личности, который эго, или «я» (точка в центре круга), обычно не в состоянии осознать. Но иногда сознательное «я» поднимается (или его возносят) до тех высот, где оно испытывает специфические переживания и состояния сознания, которые в широком смысле можно назвать «духовными». Бывает и так, что какие-то содержания сверхсознательного «нисходят» в область нормального сознания «я», принося с собой так называемое вдохновение. Такое взаимодействие имеет огромную ценность как для развития творческих способностей, так и для осуществления психосинтеза.

Мы употребляем слово «духовный» в его широком значении, что подразумевает не только специфические религиозные переживания, но и все состояния сознания, все функции и виды деятельности, ценность которых превышает среднюю; они могут обладать этической, эстетической, героической, гуманистической, альтруистической ценностью. Поэтому все связанное с осознанием содержания сверхсознательного мы объединим под рубрикой «духовное развитие»; оно может включать, а может и не включать в себя переживания, связанные с «Я». Необходимо также напомнить, что исследование царства сверхсознательного в процессе восхождения к «Я» может даже создать препятствия на пути к полному Самопостижению, к вершине, на которой осознание личного «я» сливается с осознанием духовного «Я». Чудеса царства сверхсознательного могут настолько очаровать и пленить человека, что он будет отождествлять себя с какими-то конкретными его аспектами или проявлениями и утратит стремление к вершине Самореализации.

Производя анализ тех превратностей и случайностей, которые могут возникнуть в процессе духовного развития,

мы рассмотрим и последовательные стадии самоактуализации, и достижение полной Самореализации[1].

Духовное развитие человека — долгое и нелегкое путешествие через удивительные страны, полное приключений, сюрпризов, трудностей и даже опасностей. Оно предполагает резкие изменения «нормальных» элементов личности, пробуждение доселе скрытых способностей, вознесение сознания в новые сферы и функционирование личности в ее новом внутреннем измерении.

Поэтому нас не должно удивлять, что такая фундаментальная перемена происходит в несколько стадий, сопровождающихся кризисами и нередко — различными нервными и психическими расстройствами. При объективном клиническом обследовании психотерапевт может обнаружить в этой ситуации те же симптомы, что и при обычных психических заболеваниях; в действительности же эти симптомы означают совершенно другое и требуют иного подхода.

---

[1] Маслоу признавал, что самоактуализацию не следует рассматривать как состояние, в котором исчезают все конфликты и раз и навсегда достигается полное единство. Разъяснение, которое он дает по этому важному пункту, настолько понятно и доходчиво, что заслуживает быть процитированным полностью:

«Эта работа является первой в запланированной серии «Критика самоактуализации» (Critique of Self-Actualization), главная цель которой — дальнейшее исследование человеческой природы, но есть и менее глобальная, педагогическая цель — исправить широко распространенное заблуждение, что самоактуализация — это статичное, нереальное состояние совершенства, в котором все человеческие проблемы перестают существовать и люди «живут долго и счастливо» в безмятежности или экстазе...»

Чтобы прояснить это утверждение, самоактуализацию можно было бы определить как такое развитие личности, которое освобождает человека от проблем «дефицита роста» и от невротических (или инфантильных, или ненужных, или «ненастоящих») проблем жизни, «так что он может обратиться к «настоящим» проблемам жизни (существенно и предельно «человеческим» проблемам, неустранимым, «экзистенциальным» проблемам, у которых нет окончательного решения), — и не только обратиться, но и устоять перед ними и взяться за них. То есть самоактуализация — это не отсутствие проблем, но движение от преходящих, или «ненастоящих», проблем к настоящим проблемам (Маслоу, 18, с.24).



В наши дни число расстройств, имеющих духовное происхождение, быстро увеличивается в связи с тем, что все больше людей сознательно или неосознанно ищут пути к более полной жизни. Кроме того, повышение уровня развития и личностной сложности современного человека, возросшая степень критичности его ума сделали его духовное развитие более трудным и сложным процессом. В прошлом для того, чтобы открыть врата, ведущие к высшему уровню сознания, к чувству собственной целостности и полноты, достаточно было простой чистосердечной преданности учителю или спасителю, смиренной любви к богу. Теперь же приходится иметь дело с очень различными и противоречивыми аспектами личности современного человека, которые требуется преобразовать и согласовать друг с другом; к ним относятся базовые влечения, чувства и эмоции, творческое воображение, пытливый ум, свободная воля, а также межличностные и социальные отношения.

Мы считаем поэтому, что будет полезно рассмотреть в общих чертах расстройства, которые могут возникнуть на разных стадиях духовного развития, и дать некоторые рекомендации по их правильному лечению. Для ясности мы можем выделить 4 критические стадии:

1. Кризис, предшествующий духовному пробуждению.
2. Кризис, обусловленный духовным пробуждением.
3. Реакции на духовное пробуждение.
4. Фазы процесса преобразования личности.

Мы употребляем здесь символическое выражение «духовное пробуждение», поскольку оно ясно предполагает процесс осознания, раскрытия сознания новому опыту, обнаружение доселе сокрытой (для самого человека) внутренней реальности.

1. КРИЗИС, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЙ ДУХОВНОМУ ПРОБУЖДЕНИЮ

Чтобы лучше понять те странные переживания, которые часто предшествуют «пробуждению», мы должны рассмотреть психологические характеристики «обычного» человека.

Можно сказать, что он не столько «живет», сколько «проживает» жизнь. Он принимает жизнь такой, какая она есть, и не беспокоится о ее значении, ценностях или цели; он посвящает себя удовлетворению собственных желаний, стремится к чувственным наслаждениям, ищет возможности стать богатым и удовлетворить свои честолюбивые помыслы. В более зрелом возрасте он подчиняет свои личные интересы возложенным на него семейным и общественным обязанностям, не давая себе труда понять, на чем эти обязанности основаны и в чем их источник. Возможно, он считает себя «религиозным» и верующим, но его религия исчерпывается чисто внешними проявлениями и соблюдением правил и ритуалов; исполнив предписания своей церкви и приняв участие в обрядах, он чувствует, что сделал все, что от него требовалось. Короче говоря, он свято верит, что единственная существующая реальность — это физический мир, который можно увидеть и потрогать, и поэтому он крепко привязан к земным благам, имеющим для него безусловную ценность; жизнь он считает самоцельной. Его вера в «небеса», если таковая имеется, носит чисто теоретический, академический характер, о чем свидетельствует тот факт, что он прилагает величайшие усилия, чтобы оттянуть момент встречи с «радостями рая».

Но может случиться так, что однажды этот «обычный человек» почувствует одновременно удивление и беспокойство, обнаружив какие-то перемены в своей внутренней



жизни. Это может произойти после ряда разочарований, нередко после эмоционального шока, например утраты близкого родственника или любимого друга. Но часто это случается безо всяких видимых причин, во время, когда он наслаждается здоровьем и благосостоянием. Изменения начинаются с ощущения неудовлетворенности, человеку чего-то «недостает», но он не может описать, что это такое: ему не хватает чего-то нематериального и неопределенного, смутного и ускользающего.

К этому ощущению добавляется возрастающее чувство нереальности и пустоты повседневной жизни; все личные дела, которые прежде поглощали так много внимания и интереса, психологически отступают на задний план, утрачивают свое значение и ценность. Возникают новые проблемы. Индивид начинает искать источник и смысл жизни, вопрошать, что является причиной того, что он прежде воспринимал как должное, спрашивать, например, о значении его собственных страданий и страданий других людей, о том, как можно оправдать несправедливость многих человеческих судеб.

Достигнув этой точки, человек может неправильно понять и оценить свое состояние. Многие, неверно понимая значение этих новых умонастроений, рассматривают их как ненормальные фантазии и отклонения. Будучи встревоженными возможностью потери душевного равновесия, они пытаются бороться с ней всевозможными путями, предпринимая отчаянные попытки снова привязать себя к ускользающей «реальности» обыденной жизни. Нередко они с еще большим энтузиазмом бросаются в круговорот внешней активности, пытаясь найти себе новые занятия, стимулы и ощущения. Этими и другими средствами они могут на время поправить свое расстроенное состояние, но избавиться от него полностью им уже не удастся. Этот процесс

продолжится в глубине их души, подрывая основы их обыденного существования, и рано или поздно снова вырвется на поверхность с еще большей силой. Состояние тревоги и волнения становится все более мучительным, а чувство внутренней пустоты — невыносимым. Индивид чувствует, что сходит с ума; большая часть того, что составляло его жизнь, исчезла, как сон, а новый свет не появился. Правда, он еще и понятия не имеет о существовании подобного света или не в силах поверить, что свет этот когда-нибудь озарит его.

Часто состояние внутреннего расстройства сопровождается нравственным кризисом. Пробуждается или обостряется совесть; возникает ощущение ответственности за все, и индивида поглощает тяжелое чувство вины и раскаяния. Он судит себя со всей строгостью и впадает в глубокое разочарование. В такие моменты нередки и мысли о самоубийстве. Человеку кажется, что единственным логическим завершением его внутреннего распада может быть только физическое самоуничтожение.

Вышеизложенная схема представляет собой общий ход событий. В действительности реакции и переживания людей сильно различаются. Многие вообще не доходят до острой стадии, в то время как другие достигают ее одним скачком. Некоторых больше мучают интеллектуальные сомнения и метафизические проблемы; у других доминирующей чертой является эмоциональная подавленность или нравственный кризис.

Такие разнообразные кризисные проявления очень напоминают некоторые симптомы психоневрозов и пограничных шизофренических состояний. Иногда стресс и переутомление, вызываемое кризисом, становятся причиной органических симптомов, таких, как нервное напряжение, бессонница и другие проблемы, связанные с пищеварением, кровообращением, гормональной системой.

Как правило, дифференциальный диагноз установить несложно. Изолированно наблюдаемые симптомы могут быть идентичными, но тщательный анализ их генеза, рассмотрение личности пациента в ее целостности, а также (что является самым важным) признание им наличия у себя экзистенциальных проблем, открывают психотерапевту различия в природе и уровне патогенного конфликта. В обычных случаях конфликт возникает либо между «нормальными» влечениями, либо между этими влечениями и сознательным эго, либо между эго и внешним миром (особенно близкими родственниками — родителями, супругом или детьми). В отличие от этого, в случаях, которые нас интересуют, конфликты возбуждаются новыми тенденциями поведения, стремлениями и интересами нравственного, религиозного и духовного характера, как было упомянуто раньше; установить их присутствие нетрудно — стоит лишь признать реальность и валидность этих факторов, а не отмахиваться от них, как от фантазий или интериоризованных общественных запретов. В общем, эти конфликты и их симптомы можно рассматривать как результат кризиса в ходе *роста* и развития личности пациента.

Может возникнуть следующая сложность: присутствие у пациента симптомов из обоих источников. В таких случаях, однако, дифференциальный критерий тоже обеспечивается посредством выявления различных отдельных источников.

2. КРИЗИС, ОБУСЛОВЛЕННЫЙ ДУХОВНЫМ ПРОБУЖДЕНИЕМ

Открытие каналов между сознательным и сверхсознательным уровнями, между эго и «Я», и последующий прилив радости, света и энергии нередко приносят чудесное облегчение. Предшествующие конфликты и мучения, со-

провождавшиеся психологическими и органическими симптомами, исчезают порой с удивительной быстротой, подтверждая тем самым, что они были обусловлены внутренней борьбой, а не какой-либо физической причиной. В таких случаях духовное пробуждение равнозначно подлинному исцелению.

Но иногда, как это нередко бывает, личность не соответствует тем или иным требованиям момента и потому не способна правильно усвоить «прилив» света и силы. Так случается, когда, например, ум не уравновешен, когда эмоции и воображение не поддаются контролю, когда нервная система слишком чувствительна или когда прилив духовной энергии слишком силен и внезапен.

Неспособность ума воспринять озарение или склонность к эгоизму и самонадеянности могут привести к неправильной интерпретации переживания, в результате чего произойдет, если можно так выразиться, «смешение уровней». Различие между абсолютной и относительной правдой, между «Я» и «я» оказывается нечетким, и мы имеем плачевный результат: поток духовной энергии наполняет и питает личное «я».

Автор наблюдал поразительный пример такого вредного воздействия в психиатрической клинике Анконы. Один из пациентов, обычный маленький человек, бывший фотограф, тихо и неустанно объявлял, что он бог. Вокруг этой центральной идеи он настроил множество фантастических иллюзий о небесных силах, находящихся у него в подчинении; в то же время он был мирным, добрым и обязательным, всегда готовым прийти на помощь докторам и пациентам. Его чувство ответственности было столь высоко, что ему даже доверили приготовление лекарств и ключи от аптеки. Время от времени он присваивал сахар, чтобы доста-



вить удовольствие другим пациентам, — это было единственным его прегрешением.

Доктора, настроенные материалистически, расценят симптомы этого пациента как проявление навязчивой идеи, но такой диагноз-ярлык никак не способствует пониманию истинной природы и причин подобных психических нарушений. Поэтому представляется целесообразным попробовать исследовать с более глубокой точки зрения причину убежденности этого человека в своих иллюзиях.

Внутреннее переживание духовного «Я», его тесная связь с личным «я» и проникновение в последнее дают тем, кто обладает им, ощущение величия, внутреннего расширения, убежденность в причастности к божественному. Бесчисленные свидетельства тому можно обнаружить в религиозных традициях и духовных доктринах каждой эпохи — порой звучащие очень смело. В Библии ясно сказано: «Я сказал: вы боги; и все вы дети Всевышнего». Св. Августин заявляет:«Возлюбив нечто, душа ему уподобляется; если она возлюбит вещи земные, она становится земной, но если она возлюбит бога (можем мы спросить), не станет ли она богом?» Наиболее радикальное выражение мысли о единстве человеческого духа в его чистой сущности и Высшего духа содержится в главном философском постулате Веданты: «*Тат твам аси*» («Ты есть То») и «*Ахам евам парам Брахман*» («Воистину я высочайший Брахман»).

Как бы ни трактовалось отношение между личным «я» и всеобщим «Я» — как отношение тождества или сходства, различия или единства, — самое важное — это ясно видеть и постоянно (в теории и на практике) исходить из различия, существующего между «Я» в его сущности, которое может быть названо «Источником», «Центром», «глубинным Существом», нашей «Вершиной», — и нашей повседневной личностью, малым «я», или эго, которое мы обычно осоз-

наем. Пренебрежение этим жизненно важным различием ведет к нелепым и опасным последствиям.

Это различие дает ключ к пониманию душевного состояния вышеописанного пациента, а также других, не столь сильно выраженных форм самовозвеличивания. Фатальная ошибка всех тех, кто стал жертвой подобных иллюзий, заключается в их приписывании личному «я» свойств высшего «Я». Если говорить философски, происходит смешение абсолютной и относительной правды, метафизического и эмпирического уровней реальности; если говорить с точки зрения религии — путаются понятия бога и души.

Наш пример представляет собой крайний случай, но подобное смешение понятий, более или менее выраженное, нередко встречается у людей, ослепленных соприкосновением с истинами, которые являются слишком «сильнодействующими», чтобы их разум смог их воспринять и усвоить. Читатель, без сомнения, сможет вспомнить целый список примеров подобного самообмана среди фанатичных последователей различных культов.

После того как навязчивая идея оформилась, человеку уже бесполезно противоречить — это вызовет только неприятие и противостояние с его стороны. Лучше отнестись к нему с симпатией и, признавая справедливость его веры, попытаться указать ему на природу его ошибки и помочь научиться распознавать различия.

В других случаях неожиданный приток энергии вызывает эмоциональный всплеск, проявляющийся в не поддающемся контролю, неуравновешенном и беспорядочном поведении. Реакция такого типа характеризуется бурными проявлениями, такими, как крики, рыдания, пение. Если индивид активен и агрессивен, возбуждение, вызванное внутренним пробуждением, может привести его к исполне-

нию роли пророка или спасителя; он может основать новую секту и начать обращать в свою веру окружающих.

У особенно чувствительных индивидов возникает парапсихологическое восприятие. Им являются видения, как они считают, высших существ; они слышат голоса или начинают автоматически писать, воспринимая «послания» и безоговорочно им подчиняясь. Качество таких сообщений может быть очень различным. Иногда они содержат интересные поучительные идеи, но в любом случае их следует подвергать тщательному анализу, не обольщаясь относительно их необычного происхождения или «притязаний» их предполагаемого отправителя. Не нужно доверять сообщениям, содержащим четкие приказы или требующим слепого подчинения, а также тем, которые возвеличивают личность человека, получающего их.

3. РЕАКЦИИ НА ДУХОВНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Реакции на этой стадии разнообразны и нередко возникают через некоторое время после момента «пробуждения». Как уже было сказано, гармоничное внутреннее «пробуждение» сопровождается чувством радости и просветленности, приносящим с собой осознание цели и смысла жизни; оно рассеивает многочисленные сомнения, разрешает проблемы и дает чувство безопасности. И в то же время возникает сознание единства жизни, и поток любви стремится через пробудившегося человека к окружающим людям и всему творению в целом. Прежняя личность с ее острыми углами и противоречивыми чертами отступает на задний план, и тогда нам и всему миру улыбается новый любящий и любимый человек, полный желания радовать, помогать и делиться приобретенным душевным богатством, которое кажется ему чуть ли не избыточным.

Такое приподнятое настроение владеет человеком в течение некоторого времени, однако неизбежно прекращается. Личное «я» преодолено на время, но не преобразовано навсегда. Приток света и любви, как и все во Вселенной, происходит циклически. Через некоторое время он ослабевает или прекращается, и за приливом следует отлив.

Безусловно, это очень мучительное переживание, способное в некоторых случаях вызвать сильную реакцию и стать причиной серьезных расстройств. Вновь пробуждается личное «я» и с новой силой утверждает свою власть. Все подводные камни и мусор, скрытые приливом, снова становятся видны. Человек, чье нравственное сознание за это время стало «острее» и взыскательней, а жажда совершенства усилилась, судит свою личность с еще большей строгостью и страстностью; он может проникнуться ошибочной уверенностью, что пал ниже прежнего. Иногда случается даже, что низшие пристрастия и влечения, до сих пор дремавшие в бессознательном, оживляются внезапным притоком высшей энергии, и само пробуждение человека двигает их к яростному сопротивлению, т.к. представляет собой вызов и угрозу их бесконтрольному проявлению.

Иногда реакция усиливается настолько, что индивид начинает отрицать истинность и ценность своих недавних переживаний. Его разумом овладевают сомнения, критицизм и искушение отнестись ко всему как к иллюзии, фантазии или игре эмоций. Он становится желчным и саркастичным, насмехается над собой и окружающими, отворачивается даже от своих идеалов и стремлений. Но, как он ни пытается, ему *не удается* вернуться к своему прежнему состоянию; у него было видение, красота и притягательная сила которого остаются с ним, несмотря на все старания подавить этот образ. Он более не приемлет повседневной жизни, как прежде, не может быть удовлетворен ею. «Тоска



по божественному» преследует его и не дает покоя. Иногда реакция приобретает более патологическую форму и вызывает депрессию и отчаяние с попытками к самоубийству. Такое состояние очень напоминает психотическую депрессию, или «меланхолию», характеризующуюся острым чувством собственной неполноценности, недостойности, постоянным самоуничижением и самообвинением; у человека возникает впечатление, что он попал в ад, причем столь яркое и правдоподобное, что он начинает верить, что проклят; его преследуют болезненное чувство интеллектуальной беспомощности, потеря воли и самоконтроля, нерешительность, неспособность и нежелание действовать. Но если человек испытал духовное пробуждение, эти расстройства не следует рассматривать как патологические состояния, они имеют специфические психологические причины. На одну из них указали Платон и св. Иоанн, воспользовавшись одинаковой аналогией.

Платон в знаменитой аллегории из Седьмой книги «Республики» сравнивает непросветленных людей с узниками пещеры и пишет:

«Когда кого-либо из них освобождают и вдруг заставляют подняться, отвернуться от стены и пойти к свету, он поначалу испытывает резкую боль: ослепительный свет поражает его, и он не видит тех предметов, тени которых видел в своем прежнем состоянии».

Св. Иоанн, говоря о состоянии, называемом «темной ночью души», использует удивительно сходные выражения:

«Душа пребывает во мраке, ибо озарена светом более великим, нежели она может воспринять. Чем ярче свет, тем более слепит он глаза совы... Подобно тому как слабые глаза страдают от резкой боли, узрев сильный свет, так и душа от нечистоты своей страдает чрезвычайно, когда Божественный Свет воистину озарит ее. И когда лучи чистого Света

озаряют душу, дабы изгнать нечистоту, душа находит себя столь грязной и ничтожной, что кажется, будто сам господь восстал против нее и она восстала против господа».

Прежде чем двинуться дальше, нам кажется целесообразным подчеркнуть, что во многом сходный, хотя и менее «тотальный» и драматичный кризис случается и с двумя главными представителями творческого мира, а именно с художниками и учеными.

Художники часто жалуются на истощенность, фрустрацию, неспособность работать. В такое время они испытывают депрессию, беспокойство, могут переживать многие из вышеупомянутых психологических состояний. Чтобы избежать их мучительности, они могут тщетно пытаться прибегнуть к алкоголю или наркотикам. Но когда они достигают глубины отчаяния, неожиданный поток вдохновения может открыть для них новый продуктивный период деятельности.

Нередко произведение искусства предстает как законченный продукт, созданный без участия сознания, на неком бессознательном уровне или в каком-то нераспознаваемом уголке души художника. Как утверждал Мюррей (Murray) (21, с. 107) в своем блестящем эссе «Превратности творчества», говоря о требованиях творчества, «должна существовать известная проницаемость (гибкость) границ, границ между категориями, между различными сферами интересов и — что особенно важно для некоторых видов творчества — значительная проницаемость между сознательными и бессознательными процессами. ...Чрезмерная проницаемость — свидетельство безумия, недостаток же ее — свидетельство обыденной рациональности».

Фрустрация, охватывающая ученого на разных стадиях исследования, и роль, которую она играет в «извлечении



энергии из внутренних источников вдохновения», подробно описал Прогофф (22, с. 223—232).

Правильное лечение кризисного состояния данного типа состоит в том, чтобы помочь человеку понять его истинную природу и разъяснить ему единственный эффективный способ его преодоления. Ему должно стать ясно, что возвышенное состояние, пережитое им, не может по своей природе длиться вечно и что реакция неизбежна. Он как бы взлетел чудесным образом к озаренной солнцем горной вершине, узрел ее великолепие и красоту раскрывающегося с нее вида, но затем был, к сожалению, возвращен туда, откуда начал, с осознанием того, что тропу к вершинам нужно преодолевать шаг за шагом. Мысль о том, что этот спуск или «падение» представляет собой нормальное явление, приносит субъекту эмоциональное и интеллектуальное облегчение и воодушевляет его приступить к решению тех нелегких задач, которые стоят перед ним на пути к Самореализации.

4. СТАДИИ ПРОЦЕССА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Теперь нам предстоит осознать, что необходимым условием достижения высшей Самореализации являются решительные изменения и духовное возрождение личности. Это длительный и многосторонний процесс, включающий фазы активного удаления препятствий на пути потока сверхсознательной энергии; фазы развития высших функций, доселе скрытых и неразвитых; фазы, когда эго, «устав» от давления и неизбежных мучений, связанных с данным процессом, предоставляет действовать высшему «Я».

Это наиболее богатый событиями период, полный перемен, колебаний между светом и тьмой, радостью и страда-

ниями. Задача, стоящая перед индивидом, настолько поглощает его энергию и внимание, что его способность справляться с жизненными проблемами и вести обычную, повседневную жизнь может пострадать. Если рассматривать ситуацию со стороны и давать оценку с точки зрения эффективности обыденной жизни, то может показаться, что он истощен и мало на что способен. Его довольные жизнью, но не просветленные друзья и доктора несправедливо судят о нем, и он нередко становится мишенью для едких и саркастических замечаний о «распрекрасных» духовных идеалах и озарениях, делающих его слабым и недееспособным в повседневной жизни. Подобный критицизм воспринимается очень болезненно и может вызвать сомнения и неуверенность в себе.

Осуждение представляет собой одно из испытаний на пути к Самореализации; оно учит преодолевать личную чувствительность и предоставляет возможность человеку обрести внутреннюю независимость и умение полагаться на себя. Его следует принять с радостью или, по крайней мере, спокойно и использовать как случай развить внутреннюю силу. Если же люди, окружающие индивида, окажутся просветленными и понимающими, они могут помочь ему и уберечь от лишних страданий и напряжения.

Действительно, это переходный период. Индивид покинул свое прежнее состояние, но еще не достиг нового. Это промежуточная стадия, на которой индивид, если можно так выразиться, подобен гусенице, превращающейся в крылатую бабочку. Насекомое должно пройти через стадию куколки, через состояние неустойчивости и беспомощности. Но у человека обычно нет «кокона», под защитой которого можно пережить процесс превращения в тишине и покое. Индивид должен оставаться на своем месте в жизни и продолжать выполнять свой семейный, профессиональ-



ный и социальный долг, как будто ничего не произошло и все продолжается по-прежнему. Его проблема похожа на ту, с которой сталкиваются инженеры, вынужденные перестраивать железнодорожную станцию так, чтобы ни на час не прерывать движения поездов. Так что не удивительно, что это в высшей степени сложное задание, эта «двойная жизнь» может привести к различным нарушениям психики, таким, как нервное истощение, бессонница, депрессия, беспокойство и тревога. А они, в свою очередь, могут с легкостью вызвать самые разнообразные физические симптомы.

Иногда причиной расстройства или его осложнения выступает излишнее стремление личности ускорить Самореализацию путем подавления сексуальных и агрессивных влечений — попытка, которая может привести только к усилению конфликта и, соответственно, к росту напряжения и возникновению невротических симптомов. Такая установка — часто результат слишком ригидных моральных и религиозных убеждений, согласно которым естественные влечения являются «плохими» и «греховными». Также существуют люди, отказавшиеся от такой установки *сознательно*, но *бессознательно* все еще подчиняющиеся ее влиянию, что проявляется в двойственности или в колебаниях между двумя крайними отношениями к проблеме, т. е. между полным подавлением влечений и их бесконтрольным проявлением. Последнее ни в коем случае не является приемлемым решением как с этической, так и с медицинской точки зрения, потому что с неизбежностью приводит к новым конфликтам — между различными влечениями или между влечениями и запретами, диктуемыми не только социальными нормами, но также и требованиями межличностных отношений и общественной регуляции.

Решение лежит скорее в гармоничном соединении всех

влечений в целостную личность через их адекватное соподчинение и координирование и последующую трансформацию и сублимацию лишней энергии.

Активация сверхсознательных функций и постижение «Я» не только не препятствует человеку достичь цельности, но во многом способствует ему, поскольку эти высшие цели действуют, как магнит, и притягивают «либидо», или, иначе, психическую энергию «низших» влечений. Более того, одна из специфических функций «Я», а именно воля, может во многом способствовать достижению уровня гармоничной «целостности» и биопсихосинтезу человека «в целом» благодаря своей регулирующей и контролирующей функции.

В те периоды, когда поток сверхсознательной энергии мощен и изобилен, индивид сталкивается с другими — и, в некотором смысле, противоположными трудностями. Без мудрого контроля энергия может быть растрачена в лихорадочном возбуждении и «бурной» деятельности. Или, наоборот, если не давать ей выхода, ее накопится слишком много, и ее давление может повредить нервную систему, так же, как от чрезмерного тока сгорают предохранители. Чтобы этого не произошло, человек должен использовать энергию, «поступающую» к нему, конструктивно и гармонично — в работе по внутреннему возрождению, в процессе творчества и в другой плодотворной деятельности, определяемой возможностями и способностями индивида.

Тема этой главы заставляет сфокусировать внимание на темной, болезненной стороне духовного развития, но не следует понимать это как признак того, что люди, идущие по пути Самореализации, более подвержены психическим расстройствам, чем обычные люди. Стадия наибольшего страдания часто вообще не наступает. Поэтому необходимо прояснить следующие положения:

1. У многих индивидов развитие идет по гораздо более



постепенному и гармоничному пути, чем вышеописанный, так что внутренние трудности преодолеваются, не вызывая серьезной реакции или ярко выраженных симптомов, о которых шла речь выше.

2. Невротические симптомы и эмоциональные расстройства у обычных средних людей нередко оказываются более серьезными, чем те, которые связаны с Самореализацией, им сложнее справляться с ними, а докторам — лечить их. Как правило, они вызываются яростными конфликтами между разными сторонами личности или необоснованным бунтом против обстоятельств и других людей. Некоторые такие конфликты могут быть объяснены с точки зрения фрейдистской (9) интерпретации (которая ни в коем случае не годится для всех случаев), некоторые — исходя из интерпретаций Адлера (1), Франкла (8), Хорни (12), Юнга (14) и других. Исцелить их нередко бывает очень трудно, т.к., поскольку высшие психологические уровни и функции у таких пациентов еще не активизированы, то не хватает «инстанций», к которым можно было бы «апеллировать», чтобы побудить их принести необходимые жертвы или подчиниться дисциплине и произвести требуемую корректировку.

3. Нервные, эмоциональные и умственные проблемы, возникающие на пути к Самореализации, какими бы серьезными они ни казались, являются всего лишь временными реакциями, так сказать, побочными продуктами органичного процесса внутреннего роста и возрождения. Поэтому они либо самопроизвольно исчезают с окончанием кризиса, их вызвавшего, либо легко поддаются адекватному лечению.

4. Страдания, сопровождающие периоды депрессии и душевного упадка, полностью компенсируются периодами нового притока «сверхсознательной» энергии и предощу-

щением облегчения и освобождения всей личности, которое последует за Самореализацией. Это предощущение — надежный источник душевного подъема и утешения. Поэтому нужно заранее представлять это себе как можно более живо, и чем чаще, тем лучше. Одно из наиболее действенных средств, которое можно предложить человеку, в борьбе с самим собой преодолевающему свой трудный путь, — это помочь ему не выпустить из поля зрения ту цель, которая всегда должна стоять перед его «внутренним оком».

Таким образом, индивид может предчувствовать и предвосхищать такое состояние своего сознания, когда личность уже реализовала свое «Я». Это состояние характеризуется радостью, безмятежностью, чувством внутренней безопасности, ощущением спокойной силы, чувством понимания и светлой любви. Это и есть реализация сущности Бытия, единения и идентификации себя со Всеобщей Жизнью[1].

РЕКОМЕНДАЦИИ В ОТНОШЕНИИ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

При более пристальном рассмотрении вопроса с медицинской и психологической точек зрения становится ясным, что, несмотря на то что расстройства, сопровождающие различные фазы Самореализации, могут быть очень схожими и даже идентичными тем, которые встречаются в случае обычных пациентов, их причины и смысл, который за ними стоит, кардинально другие, и, соответственно, другим должно быть и лечение. Иными словами, экзистенциальные ситуации в двух группах не просто отличаются — они противоположны.

---

[1] Некоторые характеристики Самоактуализации и Самовыражения очень хорошо описаны профессором А. Маслоу в его работе Cognition of Being in the Peak Experiences — Presidential Address, Division of Personality and Social Psychology, American Psychological Association, Chicago, Ill., Sept.1, 1956.



Психологические симптомы обычных пациентов имеют, как правило, *регрессивный* характер. Эти пациенты оказались неспособными «применить» для себя некоторые необходимые внутренние и внешние «приспособления», которые обеспечивают нормальное развитие личности. Во многих случаях им не удалось освободиться от чувства эмоциональной «неотделимости» от родителей, которое не исчезает и в их взрослой жизни и проявляется в форме детской зависимости от них или зависимости от других индивидов, их замещающих. Иногда причина лежит в нежелании соблюдать семейные и социальные требования или в неспособности справиться с трудностями, что побуждает их бессознательно искать убежища в болезни или инвалидности. В других случаях причиной может стать эмоциональный шок или потрясение, которые они не хотят или не в состоянии «принять», что может привести к депрессии или другим невротическим симптомам. Во всех этих случаях мы видим конфликт или конфликты между различными сознательными и бессознательными сторонами личности или между личностью и ее окружением.

Напротив, трудности, возникающие на разных стадиях Самореализации, имеют неизменно *прогрессивный* характер. Они возникают из-за возбуждения сверхсознательных способностей, из-за «зова свыше», из-за движения «Я» и специфическим образом определяются рассогласованием и конфликтами со «средними» и «низшими» сторонами личности. Этот кризис ярко описан Юнгом:

«Быть «нормальным» есть идеал, влекущий непреуспевших, всех тех, кто еще не научился адаптироваться к жизни. Но для людей, обладающих гораздо большими возможностями, чем обладает средний человек, для кого никогда не составляло трудностей добиться успеха и выполнить свою долю работы в этом мире, — для них нормальность означает

прокрустово ложе, непереносимую скуку, безжизненность и безнадежность. В итоге, существует множество людей, становящихся невротиками из-за того, что они всего лишь нормальны, и столько же тех, кто заболевает неврозом, потому что не может стать нормальным» (Юнг, 13, с. 55).

Очевидно, что психотерапевтические подходы в этих случаях должны существенно различаться.

Что касается первой группы, то здесь терапевтическая проблема заключается в том, чтобы помочь пациенту достичь нормального состояния «среднестатистического» человека путем ослабления сдерживающих факторов и запретов, страхов и детской зависимости, помочь ему преодолеть «сконцентрированность» на самом себе, избавиться от своей эмоционально искаженной точки зрения на мир и найти свой путь к объективному и разумному пониманию нормальной жизни, к признанию своих обязанностей и к адекватной оценке других людей. Взаимно противоречащие, недостаточно развитые, рассогласованные сознательные и бессознательные склонности и функции должны быть гармонизированы и объединены в процессе *личностного психосинтеза.*

Для второй группы, напротив, специальной психотерапевтической задачей является достижение упорядоченной гармонии путем адекватной ассимиляции циркулирующей сверхсознательной энергии и интеграции ее с уже существующими сторонами личности; это значит достижение не только личностного, но и *духовного психосинтеза.*

С учетом вышесказанного становится очевидным, что лечение, подходящее для первой группы пациентов, для второй группы не только не удовлетворительно, но даже вредно. Им придется очень нелегко, если они попадут к терапевту, который не понимает и не ценит сверхсознательные функции, игнорирует или отрицает существование



высшего «Я» и возможность Самореализации. Он может высмеивать неуверенного пациента с его озарениями, называя их пустыми фантазиями, или толковать их с позиций материализма, так что пациент убедится в правильности своих попыток сделать «панцирь» личности еще более «непроницаемым» и закрыться для сверхсознательного «Я», настойчиво заявляющего о себе. Это, разумеется, может лишь усугубить положение вещей, усилить конфликт и отодвинуть принятие верного решения на неопределенный срок.

С другой стороны, терапевт, сам имеющий склонность или, по крайней мере, понимающий сущность высшей духовной реальности и одобряющий такие устремления, может оказать огромную помощь индивиду, когда тот находится на первой стадии Самореализации, где царят неудовлетворенность, беспокойство и бессознательные блуждания. Если он утратил интерес к жизни, если повседневное существование больше не привлекает его, а при этом он все еще не видит проблесков высшей реальности, если он ищет облегчения в ложном направлении, «блуждая» по «глухим аллеям», тогда раскрытие ему истинной причины его расстройства и указание пути выхода из кризиса могут значительно способствовать приближению его внутреннего пробуждения, которое уже само по себе является важной частью лечения.

На второй стадии, когда индивид охвачен волнением и радостным энтузиазмом и полон иллюзий относительно того, что он «навечно» достиг высшей точки, его следует мягко предупредить, что такое состояние является хотя и необходимым, но временным; нужно также описать ему трудности, предстоящие на его пути. Это подготовит его к неминуемой реакции на третьей стадии и позволит избежать многих страданий, поскольку он теперь будет готов к сомнениям и разочарованиям. Если же пациенту, находя-

щемуся на этой стадии, подобные предупреждения не принесли пользы, то терапевт может помочь ему, убеждая его в том, что его настоящее состояние *временно* и ни в коей мере не безнадежно, как ему кажется. Терапевт должен постоянно подчеркивать, что выход из кризиса будет наградой за то беспокойство, которое пациент испытывает в данный момент. Успокоить его и вселить надежду можно, также рассказывая о случаях, когда другие люди тоже находились в аналогичной ситуации и с успехом преодолели ее.

На четвертой стадии «восхождения», во время процесса преобразования личности, который является наиболее длинным и трудным, степень сложности работы терапевта соответственно возрастает. Среди важных аспектов лечения на этой стадии можно перечислить следующие:

1. Разъяснить пациенту, чтó в действительности с ним происходит, и помочь ему найти правильное отношение к этому.

2. Научить его, как, правильно используя волю, можно мудро контролировать и подчинять себе влечения, возникающие в бессознательном, без подавления их страхом или осуждением.

3. Обучить его техникам преобразования личности и сублимации сексуальной и агрессивной энергии. С их помощью можно наиболее конструктивно разрешать многие психологические конфликты.

4. Помочь ему распознать и ассимилировать энергию, исходящую из «Я» и сверхсознательных уровней.

5. Помочь ему выразить эту энергию в альтруистической любви и употребить ее на служение ближнему. Это особенно ценно для противостояния тенденции к излишней интроверсии и самоцентрации (сконцентрированности на себе), которая нередко возникает на той или иной стадии саморазвития.



6. Провести его через различные фазы реконструкции его личности вокруг высшего внутреннего центра, другими словами, через достижение им своего духовного психосинтеза.

Здесь, как нам кажется, следует подчеркнуть, что психотерапевтическое лечение, описанное нами выше, ни в коем случае не исключает и физическое лечение, которое может с ним сочетаться. Но рассмотрение физических средств, которые могут быть использованы и которые сильно различаются в зависимости от индивидуальных особенностей каждого пациента, уже выходит за рамки данной главы.

В некоторых случаях лечение усложняется из-за того, что имеет место смешение «регрессивных» и «прогрессивных» симптомов. Это так называемые случаи неравномерного развития. Такие люди могут достигать высшего уровня в каком-либо одном «аспекте» своей личности и в то же время оставаться скованными инфантильными фиксациями или оставаться во власти бессознательных конфликтов. Можно констатировать: тщательный анализ показывает, что большинство тех, кто вовлечен в процесс Самоактуализации, не избавлены от подобных «остаточных явлений»; это неудивительно, потому что то же самое можно сказать и о так называемых нормальных людях, которые, как верно замечает Маслоу, живут «в состоянии легкой хронической психопатологии и страха, с легкой задержкой в развитии, слегка «покалеченные» и незрелые» (17, с. 1).

Из всего вышесказанного ясно следует, что для успешного лечения психологических расстройств, возникающих в процессе Самоактуализации, требуются способности двух видов — с одной стороны, компетентность профессионального психотерапевта, а с другой стороны, способность человека стать серьезным учеником или, лучше сказать, опытным путешественником на пути Самореализации. Такое

сочетание качеств встречается редко, но, поскольку число людей, которым требуется подобное лечение, растет, возникает насущная необходимость в том, чтобы как можно большее число специалистов, которые хотели бы послужить человечеству, помогая ему решать свои самые трудные вопросы, начало бы проходить профессиональную подготовку к такого рода деятельности.

Достижению успеха в значительной мере способствовала бы также информированность общественности об общих аспектах данной проблемы. Сейчас нередко случается, что невежественность, предубеждение и активное противодействие — особенно со стороны родственников пациента — мешают пациенту и терапевту решать свою задачу.

Можно избежать многих ненужных мучений, если и общественность, и психотерапевты будут лучше осведомлены о проблеме. Тогда многие достойные люди смогут быстрее достигнуть цели, к которой стремятся, т.е. Самореализации.

Библиография

1. Adler, A.: The Pattern of Life, New York, Cosmopolitan Book Co.. 1931.

2. Allport, I.: Becoming, New Haven, Yale University Press, 1955.

3. Angyal, A.: Foundations of a Science of Personality, Cambridge, Harvard University Press, 1941.

4. Assagioli, R.: Dynamic Psychology and Psychosynthesis, Monograph, New York, N.Y., Psychosynthesis Research Foundation, 1958.

5. Baruk, H.: Psychiatrie Morale Experimentale Individuelle el Sociale, Paris, Presses Universitaires, 1945.

6. Caruso, I. A.: Psychoanalyse et Synthese Personelle, Paris, Desclee de Brotiwer, 1959. Originally in German: Psychoanalyse und Synthese der Existenz, Wien, Herder, 1952.

7. Ferriere, A.: L'Orhogenese Humaine ou l'Ascemion vers l'Espril, Neuchatel, Messeiller, 1959.



8. Frankl, V.E.: The Doctor and the Soul: An Introduction to Logothtrapy, New York, Knopf 1955.

9. Freud, S.: The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, New York, Macmillan, 1953.

10. Fromm, E.: Psychoanalysis and Religion, New Haven. Yale University Press. 1950.

11. Goldstein, K.: The Organism, New York, American Book Co., 1939.

12. Horney, K.; Our Inner Conflicts, New York, Norton, 1945.

13. Jung, C.G.: Modern Man in Search of a Soul, New York, Harcourt Brace, 1933.

14. Jung, C.G. Collected Works, Bollingen Series, New York, Pantheon Books, 1953—54.

15. Jung, C.G.: The Development of Personality. In C. Moustakas (Ed.), The Self, New York, Harper, 1956.

16. Maslow, A.M.: Motivation and Personality, New York, Harjier, 1954.

17. Maslow, A. H.: Cognition of Being in the Peak Experience. Monograph. Waltham, Mass.: Dept. of Psychology, Brandeis University, 1956.

18. Maslow, A.H.: «Critique of Self-Actualization» Journal of Individual Psychology, 1959, 15, 24—32.

19. Maslow, A.H. and Sutich, A.J.: Journal of Ortho-Psychology. Statement of Purpose. Unpublished paper, 1958.

20. May, R.: Man's Search for Himself, New York, Norton. 1953.

21. Murray, H.A.: Vicissitudes of Creativity. In H. H. Anderson (Ed.), Creativity and Its Cultivation, New York, Harper, 1959.

22. Progoff, I.: Depth Psychology and Modern Man, New York, Julian Press, 1959.

23. Rank, O.: Will Therapy and Truth and Reality, New York, Knopf, 1945.

24. Sorokin, P. A., et al.: Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth. Boston, Beacon Press, 1954 (a).

25. Sorokin, P.A.: The Ways and Power of Love, Boston, Beacon Press, 1954 (b).

26. Underbill, E.: Mysticism, London, Methuen, 1913.

27. Urban, H.J.: «Uebernatur» und Medizin, Innsbruck, Tyrolia, 1946.

Часть 2
Техники

МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПСИХОСИНТЕЗЕ[1]

I. Начальные техники

Измерение и анализ

1. Биография — Автобиография — Дневник.
2. Опросники.
3. Ассоциации: а) свободные; б) вызванные; в) по цепочке.
4. Анализ сновидений.
5. Тесты (различные).
6. Проективные методики: а) Роршах; б) Тематический Апперцепционный Тест (ТАТ) (Тест на сознательное восприятие); в) Свободное рисование — Моделирование — Музыкальные импровизации — Свободные движения и т. д.

II. Оценка (определение ценностей) — Раскрытие и осознание экзистенциальной ситуации, ее проблем и задач

III. Специальные техники

Принятие.

Действие «как если бы».

Библиотерапия.

Биопсихосинтез (физкультура, игры, спорт, ритмическое движение).

Катарсис.

Хромотерапия.

Концентрация: а) внутренняя; б) в действии.

Творческое Выражение.

Разотождествление.

---

[1] Этот список не является окончательным. Мы с радостью примем от вас информацию о других техниках.



Графотерапия.

Юмор (мудрая улыбка).

Гипноз.

Воображение (визуализация и т. д.): а) воспроизведение; б) творчество.

Вдохновение.

Самонаблюдение.

Интуиция.

Логотерапия.

Медитация и созерцание.

Модель (идеал): а) себя; б) внешняя (исторических фигур и др.).

Музыка: а) слушание; б) исполнение.

Объективное наблюдение.

Игровая установка.

Соблюдение пропорциональности (чувство пропорции) — Правильный «акцент».

Психошок.

Релаксация.

Повторение.

Самореализация.

Семантика.

Молчание (внутреннее).

Подстановка.

Внушение и самовнушение: а) прямое; б) непрямое.

Сверхсознательное (его осознание): а) приемы и методы: эстетический — этический — метод посвящения и музыкальный — героический (через действие) — озарение — ритуальный; б) использование сверхсознательной энергии.

Символы (их употребление).

Синтез противоположностей.

Превращение и сублимация психологической энергии (сексуальной и др.).

Воля. Ее стадии: а) обдумывание (цели, мотивация, намерения); б) принятие решения; в) его утверждение — «команда», или «приказ»; г) планирование; д) выполнение запланированного.

IV. Комбинированные упражнения

1. Направленные дневные сновидения (rêeve éveille) — символическая визуализация.

2. Тренинг воображения.

3. Пробуждение и развитие высших чувств (мир, радость, любовь, сострадание).

4. Системы (Легенда о Граале, «Божественная комедия» Данте и др.).

V. Личное влияние

а) через присутствие и пример (каталитическое);

б) преднамеренное.

VI. Групповые техники

1. Групповой анализ.

2. Психодрама.

3. Групповая деятельность в форме сотрудничества.

VII. Техники, применяемые в межличностном психосинтезе

(Некоторые из вышеупомянутых техник также могут быть использованы в межличностном психосинтезе, например, Визуализация, Тренинг воображения, Юмор.

Групповые техники. Здесь мы назовем только те, которые являются специфическими для межличностного и социального психосинтеза).

1. Товарищество — дружба.

2. Сотрудничество — работа в команде — соучастие.



3. Эмпатия (сочувствие, сопереживание).

4. Добрая воля.

5. Любовь (альтруистическая).

6. Ответственность.

7. Правильные отношения: а) между индивидом и группой; б) между группами.

8. Услуги.

9. Понимание — избавление от предубеждений.



ВВЕДЕНИЕ

Вначале, как нам кажется, будет уместным подчеркнуть необходимость установления связи между различными техниками и общей целью психосинтеза — с тем, чтобы явственно представлять себе эту цель в процессе применения техник, которые являются всего лишь инструментами и, будучи таковыми, могут быть подвергнуты изменениям. Самое важное — это принципы и основная цель, которую надо достичь. Основное назначение психосинтеза — высвободить или, лучше сказать, помочь высвободить энергию «Я». Для этого сначала необходимо помочь индивиду «интегрироваться», «синтезироваться» вокруг своего личного «я», а затем осуществить синтез личного «я» и высшего «Я». Поэтому все техники должны быть подчинены этой главной цели; это не «коллекция», до которой нельзя «дотрагиваться», — наоборот — психотерапевты и педагоги могут пользоваться ими и изменять их на свое усмотрение при условии, что они всегда будут помнить об основной цели данного психотерапевтического метода.

Техники неизбежно перекрывают друг друга. Например, библиотерапия частично воздействует через внушение, но может также вызывать и высшие чувства, развивать способность к концентрации, способствовать умственной тренировке и т. д. Другим примером может служить музыкальная терапия: ее влияние можно отчасти приписать внушению, отчасти — пробуждению высших чувств, отчасти — релаксации, в зависимости от цели ее применения. Но, несмотря на то что каждая техника специфична, такое перекрытие не создает трудностей. Мы не стремимся к жесткому разделению или систематизации техник. Исходя из дидактических соображений, мы перечислим и опишем их по отдельности, а затем приведем различные их комбинации в



виде упражнений, причем каждая будет иметь свое специальное назначение.

Самый лучший способ представить техники — показать их в виде примеров последовательных этапов, которые имеют место в ходе психосинтеза (здесь мы отсылаем читателя к главе 1, где приведена не только общая картина, но и отдельные стадии в процессе достижения психосинтеза). Чтобы не углубляться в детали каждой техники (их примерно 40), мы будем представлять различные этапы в процессе психотерапии-психосинтеза, а затем описывать те техники, которые подходят для того или иного конкретного этапа. Как мы увидим, одну и ту же технику можно использовать более одного раза, но наиболее подробно она будет описана на том этапе, на котором ее применяют впервые, а упоминание о ней в дальнейшем будет сопровождаться ссылкой.

Следует указать на разницу, существующую между техниками, упражнениями и методами.

Технику можно рассматривать как особую психотерапевтическую процедуру, применяемую с тем, чтобы произвести определенное воздействие на определенную сторону или функцию психики.

Упражнение представляет собой комбинацию нескольких техник, которая должна дать более общий эффект. К примеру, довольно простое упражнение по развитию чувства безмятежности (см. с. 223) включает в себя применение таких техник, как релаксация, ритмичное дыхание, умственная концентрация, визуализация, творческое воображение; все они используются и направляются волей.

Метод — это комбинация техник и упражнений, применяемых в определенной последовательности согласно определенной программе, с целью достижения требуемой терапевтической или образовательной цели.

В психосинтезе акцент делается на холистической, или целостной, концепции лечения, которую постоянно нужно иметь в виду и которой должны быть подчинены каждый метод, упражнение или техника. Требования, диктуемые индивидуальными особенностями пациентов и разными стадиями лечения, порой очень различны. Поэтому использование специфических техник или упражнений, полезность которых была доказана на определенной стадии, может оказаться неуместным и даже вредным для других индивидов или при других условиях. Примером, подтверждающим это, является следующий. Несомненно, что упражнение по развитию безмятежности очень полезно при противодействии напряжению, эмоциональному стрессу и тревожности — симптомам, столь широко распространившимся в наши дни не только среди нервных пациентов, но и среди «нормальных» людей. В самом деле, это упражнение следовало бы ежедневно применять как средство психологической гигиены в условиях современной жизни. Но было бы большой ошибкой делать это или аналогичные упражнения центральной частью лечения, не принимая во внимание прочие и совершенно отличные от них процедуры. Примененное своевременно, данное упражнение может устранить препятствия на пути глубинного анализа (такие, как *излишняя* тревожность) и поддержать пациента во время неизбежных кризисов и спадов, вызванных анализом. Но если использовать его как психологический «транквилизатор», оно может вызвать ложное чувство благополучия и безопасности и, следовательно, иллюзию исцеления, которая будет искусственной и ненадежной, поскольку истинные проблемы останутся неразрешенными.

Аналогичное предупреждение следует сделать относительно всех техник и методов. Главный постулат психосинтеза заключается в следующем: одного только аналитичес-



кого лечения недостаточно, чтобы достигнуть истинной интеграции (т.е. целостности) и роста личности, которые требуют использования активных техник и других средств, перечисленных в этом руководстве.

В заключение скажу, что мы как терапевты должны постоянно помнить о том, что существующие техники, которые мы применяем, — это далеко не все и что, как предупреждал И. У. Добб (I. W. Dobb), «люди, применяющие техники, склонны влюбляться в «психологическое оружие» и «развращаться» под его действием» («Личностные проблемы и психологические границы», с. 274).

Однако в случае психосинтеза эта опасность может и, мы надеемся, будет преодолена; этому способствуют, во-первых, огромное количество и разнообразие соответствующих техник, что препятствует неадекватной оценке какой-то одной из них; во-вторых, постоянное развитие и применение на практике «духа» синтеза, стремление иметь перед глазами всю картину, все время соотносить часть с целым, и, в-третьих, придание центрального значения — как в теории, так и на практике — *человеческому* фактору, живым межличностным отношениям между терапевтом и пациентом[1].

---

[1] Большинство техник и упражнений, приведенных в этом руководстве, могут быть также использованы для психосинтетической самореализации и для образовательных целей как учителями, так и родителями.



Глава 3

ОБЩАЯ ОЦЕНКА И ИССЛЕДОВАНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Прежде чем перейти к психосинтезу, необходимо, как уже было отмечено в «Динамической психологии и психосинтезе» (см. главу 1), совершить предварительный шаг, а именно: тщательно изучить сознательные и бессознательные аспекты личности.

Психоанализ, придающий основное значение бессознательному, начинается, как правило, с исследования этой области посредством специальных техник — свободных ассоциаций, толкования сновидений и др. — с тем, чтобы высвободить подавленные силы бессознательного. Нам, однако, кажется, что более целесообразным было бы начинать с «реестра» и оценки *сознательного аспекта компонентов личности* — не только для того, чтобы соблюсти общее правило «следовать от известного к неизвестному», но и потому, что для каждого, кто хочет жить сознательно, необходимо хорошо представлять себе эти элементы или компоненты своей личности, причем не просто пассивно признавать их существование, но целенаправленно давать им оценку, определять их ценность, понимать эти элементы и контролировать их.

Более того, различие между сознательными и бессознательными компонентами гораздо слабее, чем утверждает психоанализ. Это различие *относительно*; между областями сознательного и бессознательного нет четкой границы. Далее, укрепление сознательной стороны личности подготавливает ее к ассимиляции бессознательных аспектов и упрощает эту задачу. Вторжение сил бессознательного в неподготовленную и «рыхлую» личность грозит серьезной опасностью.



Оценка требует от пациента превратиться до некоторой степени в наблюдателя. На первом этапе субъект принимает эту установку бессознательно, поскольку такие условия диктует само задание или в этом ему помогает — во время сеансов — психотерапевт. В дальнейшем, в ходе психотерапевтических занятий, установка может и должна приниматься все более и более сознательно, намеренно и полно. Под «отношением наблюдателя» мы подразумеваем отношение, аналогичное тому, какое характерно для ученого, наблюдающего за экспериментом при помощи своих приборов, или для детектива, изучающего место преступления в поисках улик.

Это означает, что пациент начинает осознавать, что его психический опыт можно рассматривать *объективно*, а также свидетельствует об определенном разотождествлении «я» с содержанием сознательной личности. Так развивается самосознание, являющееся основной характеристикой личного «я».

Поэтому разотождествление, играя определенную роль при оценке, служит также в качестве техники достижения чистого самосознания, чистого чувства самоидентичности (см. с. 112). Это означает наблюдать свои возможности, трудности и конфликты настольно отвлеченно и безэмоционально, насколько это возможно, сознавая, разумеется, что мы должны быть эмоционально заинтересованными, так как имеем дело с самими собой; однако мало-помалу мы обретаем более научную установку, и эмоции тревожат нас все меньше.

Вспомним, что оценка на этом этапе ориентирована в основном на прошлое пациента. Таким образом, он может объективно рассмотреть свой жизненный путь, понять особенности его развития и разобраться в цепи прошлых причин и следствий, которые, возможно, «перейдут» и в будущее.

БИОГРАФИЯ

С биографии целесообразно начинать для того, чтобы, с одной стороны, получить предварительное представление о пациенте, а с другой — сориентировать его на интроспекцию, или самонаблюдение.

Иногда в самом начале сеансов бывает достаточно устной биографии, однако все же рекомендуется получить от пациента письменный ее вариант. Это имеет как практические, так и психотерапевтические преимущества: практические, поскольку тем самым экономится время и высвобождаются дополнительные сеансы, а терапевтические — потому что помогает пациенту создать «обзор» своей собственной жизни. Когда пациент впервые приходит на консультацию к терапевту, он обычно сообщает разнообразные и бессвязные биографические данные. Это хорошая возможность предложить ему написать биографию в хронологическом порядке, чтобы он мог лучше узнать себя и предоставить полезную информацию терапевту.

Есть и другое существенное преимущество *качественного* характера. При письме активны как сознательные, так и бессознательные факторы, поэтому нередко случается, что когда субъект начинает записывать то, что он знает на сознательном уровне, неожиданно выявляются вещи, о которых он раньше не думал и которые поэтому удивляют его. Они возникают на бессознательном уровне; выражаясь метафорически, «бессознательное водит его рукой». Существует множество путей проявления содержаний бессознательного, включая иногда и странные случаи «автоматического письма». Всегда наблюдается удивительное качественное различие между устным и письменным выражением мыслей; мы обнаруживаем, что при письме люди проявляют другие стороны личности, отличные от тех, которые проявляются вербально.



ДНЕВНИК

Если имеется возможность, то пациента следует попросить вести дневник на протяжении лечения. Это приносит двойную пользу: во-первых, экономит время на сеансах, т.к. психотерапевт может быстро прочесть то, что написано в дневнике; во-вторых, в процессе ведения записей выявляются самые разные вещи. Многие пациенты становятся более открытыми, когда пишут в отсутствие психотерапевта. Подобный дневник представляет собой психологический фильм о динамическом развитии психологического состояния пациента, о его потоке сознания. Можно попросить пациента обращаться к дневнику за день или два до беседы с терапевтом или в то же утро, чтобы «отшлифовать» свежий материал для сеанса.

Техника ведения записей приносит психотерапевтическую пользу различного рода. Она служит: 1) для измерения; 2) как средство самовыражения; 3) как техника активной тренировки способности к концентрации, внимания и воли.

Полная оценка включает следующие пункты, или части:

1. Происхождение различных черт личности.

2. Признание наличия существующих у пациента комплексов, в том числе тех, осознание которых дается пациенту мучительно.

3. Признание наличия полярностей, амбивалентностей и конфликтов.

4. Признание наличия различных «я» в том смысле, какой придавал им Уильям Джеймс. Мы можем назвать их субличностями.

5. Сохранение черт, относящихся к предшествующим психологическим периодам: а) инфантильному; б) подростковому; в) юношескому.

По всем пяти пунктам проводится систематический

опрос пациента. Его спрашивают, например, какие черты он мог унаследовать от отца и его семьи, от матери и ее семьи. Вопросы может задавать терапевт непосредственно на сеансе, или (если пациент предпочитает письменную форму, потому что так ему проще, или потому что существуют ограничения по времени) он может получить список вопросов, на которые ответит дома.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА

Для пациента представляет большую ценность знание источников психологических сил и качеств, свойственных ему. Поэтому терапевт должен объяснить пациенту, что возможны сходства между ним и его родителями, а также более отдаленными предками и что эти сходства — или несходства — оказывают влияние на ситуацию в семье и в дальнейшем формируют его собственные психологические установки. Нередко пациенты обращаются по поводу семейных проблем — отношения с семьей, матерью, братом или сестрой. Знание того, насколько похожи или различны по своему характеру члены семьи, может оказаться ключом к успеху психотерапевтических занятий.

«Происхождение черт характера» в общем означает выявление характеристик родителей и их сходства с пациентом. Имеются в виду такие сходства или характеристики, которые могут вызвать конфликт между пациентом и родителем или послужить причиной гиперпривязанности их друг к другу.

Но пациент должен также признать наличие тех черт, происхождение которых нельзя отнести к семейным источникам. Его следует спросить, в чем он видит явные отличия своего характера от характеров других членов семьи, или косвенно — где он чувствует себя отделенным от них и не-



понятым, как, например, в случае, если пациенту из «семьи бизнесменов» присущи артистические наклонности. Подобные «нефамильные» черты могут иметь источником окружение пациента или конкретную группу, к которой пациент принадлежит. Некоторые же черты, однако, могут быть связаны исключительно с индивидуальностью самого пациента; можно обнаружить четко определенные тенденции и склонности, не имеющие ничего общего ни с семьей, ни с общим окружением. Они указывают на внутреннюю, индивидуальную сторону личности.

Систематический опрос по первому пункту — о происхождении черт характера — должен выявить ясную картину, более или менее полно охватывающую следующие пункты:

1). Влияние семьи осуществляется через:

а) отца и его семью;

б) мать и ее семью;

в) предков и в общем коллективные источники в прошлом;

г) братьев и сестер.

2). Групповые и Коллективные Источники в настоящем:

а) современная коллективная психика человечества в целом;

б) расовые характеристики;

в) национальные черты;

г) классовые или социальные черты;

д) психологическое влияние других групп, к которым принадлежит индивид.

3). Индивидуальные характеристики, происхождение которых не связано ни с какими из вышеупомянутых источников.

Если имеется возможность, то рекомендуется также получить информацию по этим пунктам от семьи пациента и его друзей.

ОСОЗНАВАЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Прежде чем перейти ко второму вопросу — признанию наличия осознаваемых комплексов, необходимо дать определение термину «комплекс». Здесь он используется в обычном значении — «сплав» психологических — употребим спорное слово — «элементов», обладающих большим эмоциональным зарядом, обнаруживаемым в определенных ситуациях; типичным примером этого является комплекс неполноценности.

Признание пациентом наличия у него подобных комплексов дается без особого труда, потому что такие термины, как «комплекс неполноценности», «отцовский» и «материнский комплекс», в наши дни широко известны. Поэтому будет несложно сообщить пациенту, что он обладает таким комплексом, а затем спросить: «Скажите, что вы знаете о его происхождении; при каких обстоятельствах он возник, при каких условиях? Была ли эта ситуация в семье, в школе и т. п.?»

С помощью такого приема можно «перебрать» и «зафиксировать» все то «осознаваемое», что содержится в памяти пациента, и «извлечь» его, прежде чем мы перейдем к бессознательному уровню.

В общем можно сказать, что каждая фобия является комплексом, но она необязательно создает проблему в жизни личности. К примеру — возьмем простой случай — бывает так, что человек настолько отождествляет себя со своим комплексом неполноценности, что не борется с ним; у него в принципе не возникает конфликта, поскольку он уверен,



что хуже других. То, как он сознательно сживается с этой мыслью, похоже на мазохизм — в психологическом смысле. Такие личности могут прийти к психотерапевту с психосоматическими жалобами или для того, чтобы избавиться от этой фобии, но когда они сталкиваются с этим в жизни, они могут испытать чувство вины, отчаяние, жалость к себе и т. д., однако конфликт они не переживают. Для обозначения такого явления использовалось выражение «личностное расстройство». Этот термин дает неправильное представление, потому что, как только пациент понимает, что он жертва конфликта, который можно преодолеть, он сразу же хватается за такую возможность. Данный случай — иллюстрация ложной идентификации: пациент идентифицируется со своим комплексом, но как только он видит, что это комплекс, начинается разотождествление «я», и с помощью техник психосинтеза он может окончательно от него избавиться.

Разумеется, нам присущи и всевозможные сексуальные комплексы, такие, как комплекс импотенции; или, например, на эмоциональном уровне женщины нередко считают себя уродливыми (комплекс неполноценности в его эстетическом проявлении). Существует также отцовский комплекс с его позитивными и негативными проявлениями: стремлением стать, как отец, и ненависть к отцу. Нередко можно наблюдать комплекс ревности к младшему или к первому и любимому ребенку. Во всех этих случаях неизменной характеристикой является сильное эмоциональное напряжение — как с позитивным, так и негативным эффектом, поэтому эта проблема относится к психодинамике. Всегда, когда речь идет об эмоциональном напряжении, связанном с набором идей или одним объектом, мы имеем дело с комплексом.

ПОЛЯРНОСТИ, АМБИВАЛЕНТНОСТИ И КОНФЛИКТЫ

Полярности и амбивалентности следует отличать от конфликтов. Это не одно и то же. Конфликт имеет место на той стадии, когда пациент осознал свои комплексы как таковые и хочет избавиться от них, но не способен на это без посторонней помощи. Амбивалентность, напротив, есть колебание между двумя крайностями, но не из-за стремления избавиться от одной из них, а из-за неопределенности своего отношения к ним. Например, любовь и ненависть, неполноценность и превосходство, агрессия и мазохизм, активность и пассивность. Это полярные противоположности и амбивалентности, потому что они спонтанны. Конфликт возникает лишь в том случае, если начинается борьба между нормальной и патологической сторонами личности. Очень часто в результате такой ситуации развиваются лень, безволие и нежелание действовать.

СУБЛИЧНОСТИ

На первый взгляд может показаться, что психотерапевту будет нелегко представить идею субличностей «наивному» пациенту. Но, как показывает практика, последний с легкостью ее принимает, если ему предложить ее примерно следующим образом: «Случалось ли вам замечать, как меняется ваше поведение на работе, дома, в группе, в одиночестве, в церкви, на политическом собрании?» Так его можно легко подвести к осознанию различий и даже противоречий в своем поведении. Существует два классических типа: «настоящий мужчина» на работе и «сама застенчивость» в семье и наоборот. Его можно побудить к сознательному признанию того, что как сын он ведет себя по-другому, чем



в качестве мужа или отца. Разумеется, ему нужно объяснить, что такие различия нормальны, потому что у каждого из нас есть разные «я» — для разных отношений, которые мы формируем с другими людьми, группами и пр., и хорошо, если мы не идентифицируем себя с этими «я», а осознаем, что это лишь роли, которые мы играем. И хоть это может показаться парадоксом, но чем меньше мы отождествляем себя с определенной ролью, тем лучше мы ее играем.

Подчеркивать это «исполнение ролей» весьма полезно. Фактически роль — это точка «прибытия», а не «отправления». «Отправная» точка — это полное погружение в каждую часть личности, т.е. в каждую субличность с разной степенью осознания несоответствия ситуации. Целью является свободное «я», «Я»-сознание, которое может *осознанно* играть различные роли.

Идею субличностей затрагивал Уильям Джеймс — он называл их «многообразием «я». Субличности возникают в результате дезинтеграции различных психологических черт индивида. Пациента следует попросить описать себя в разных ролях: сына или дочери, мужа или жены, отца или матери, в своем профессиональном качестве; и, исходя из этих ролей, исследовать его отношения с окружающими, обладающими более высоким или менее высоким, или таким же, как у него, социальным статусом. К субличностям относятся также те роли, которые субъект играет в разных социальных группах, включая его «религиозную группу» или церковь, политическую группу или партию, а также те роли, которые он мог бы или хотел бы играть в жизни.

Способ организации субличностей может удивить и даже испугать, настолько разные и порой противоречивые черты проявляются в различных ролях. Такие различия в

чертах, сгруппированных вокруг той или иной роли, оправдывают, как нам кажется, употребление слова «субличность». Обычно люди переключаются с одной роли на другую, ничуть не осознавая этого, — в памяти остается лишь слабый намек на это — однако они становятся другими людьми: изменяются их действия и весь набор черт, им присущих. Поэтому нужно отдавать себе отчет о существовании этих субличностей, поскольку это способствует пониманию значения психосинтеза и возможностей синтезировать субличности в гармоничное целое без подавления каких-либо полезных черт характера.

Еще одно преимущество, которое мы приобретаем, «раскрывая» и изучая различные роли, заключается в том, что таким образом подчеркивается реальность наблюдающего «я». В процессе или после оценки субличностей субъект понимает, что наблюдающее «я» не принадлежит ни к одной из них, но является чем-то отличным. Осознание этого — важный ключ к будущему психосинтезу. Различие это сродни разнице между «эго» и «персоной», о которой писал Юнг (только мы говорим о *персонах* во множественном числе, что больше соответствует реальности и фактам), а также разнице между тем, что Поль Турнье в «Значении личностей» (The Meaning of Persons) называл «La Personnage», что соответствует набору ролей, и тем, что он называл «La Personne», что соответствует главному внутреннему «Я». Такое же различие проводит и Шарль Боден.

Явное подтверждение существования субличностей мы находим в психиатрической литературе, где сообщается о случаях, когда личность человека расщеплена на субличности, постоянно «меняющиеся» «местами» друг с другом, или о случаях расщепления личности более чем на две совершенно различные «части». У некоторых пациентов не существует даже тех слабых зацепок в памяти, о которых



говорилось выше, и одна субличность может игнорировать остальные. Некоторые случаи были тщательно изучены: один из них — Пьером Жане; Уильям Джеймс также затрагивает эту тему в «Принципах психологии». Однако наиболее изучен случай мисс Бошан. Мортон Принс (Morton Prince), занимавшийся им, обладал чрезвычайно объективным строем ума; и его описание является фотографическим отображением и практически свободно от интерпретаций, что весьма удачно, т. к. позволяет нам представить истинную картину. Его книга «Диссоциация личности» (Dissociation of a Personality) увлекательнее, чем многие романы. В ней описывается расщепление личности человека сначала на две, затем на три, на четыре части, а также столкновение между личностью и субличностью (одна субличность осознавала поведение остальных, описывала и интерпретировала символы).

Тигпен (Thigpen) и Клекли (Cleckley) в своей книге «Три лица Евы» (The Three Faces of Eve) также рассказывают правдивую историю женщины со множеством личностей; книга была успешно экранизирована.

Такие случаи нетипичны, однако редкость их появления ничего не доказывает, что можно заметить по аналогии с кометами. Кометы также весьма редки, но благодаря им астрономы узнали очень многое не только о них самих, но и обо всей Вселенной. Эти случаи хорошо вписываются в концепцию представления «я» как проекции высшего «Я», потому что в случае множественной личности имеет место расщепление на три или четыре «я»; но случай мисс Бошан показывает, что множественность существует лишь временно и «я» могут снова соединиться. Это иллюстрирует эмпирическую реальность личного «я», в то время как возможность воссоединения подтверждает существование уникального высшего «Я».

Наша обязанность как ученых заставляет нас обозначить парапсихологический аспект некоторых случаев. Некоторые пациенты — например, Велида, о которой писал Жане, — не демонстрировали ничего парапсихологического, и все можно было объяснить диссоциацией, а затем воссоединением. Но в случае мисс Бошан субличность Салли отличалась от всех прочих. Салли обладала властью, которой больше не было ни у кого, и она была исключена из произошедшего в конце концов воссоединения, или синтеза. Она согласилась уйти, когда ее об этом попросил д-р Принс, но куда — никто не знает.

Случай, изученный и подробно описанный другим д-ром Принсом, также представляет интерес с парапсихологической точки зрения (W. F. Prince, The Doris Case of Multiple Personality, The American Society for Psychic Research, 1916).

ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА, ОТНОСЯЩИЕСЯ К БОЛЕЕ РАННЕМУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ВОЗРАСТУ

К этому этапу оценки, заключающемуся в самоисследовании, проводимом с целью обнаружения черт характера, сохранившихся от более ранних психологических возрастов: инфантильного, подросткового и юношеского, пациент должен быть подготовлен терапевтом (через объяснение того, для чего предназначена эта стадия). Само исследование можно проводить на сеансе — причем пациенту должно даваться время на размышление, и психотерапевт не должен заставлять его отвечать немедленно. Необходимо, чтобы он нашел в себе, в своих чувствах, образе мыслей или поведении, характерных для настоящего времени, черты, связанные с предшествующими стадиями своего психоло-



гического развития. Конечно, на последующих занятиях эти черты будут спонтанно возникать, и, поскольку они важны, терапевт должен быть постоянно начеку и всякий раз обращать на них внимание пациента.

Однако терапевту следует помнить, что сохранение таких «прежних» черт характерно не только для пациентов, но в разной степени и для всех взрослых. Некоторые хобби, например, несомненно носят такой характер. Многие мужчины увлекаются электрической железной дорогой. Сначала они покупают ее якобы для того, чтобы подарить своим детям, а потом играют с ней больше, чем дети. Один из выдающихся итальянских баритонов тратит огромные деньги на такое хобби, и теперь у него есть комната, полная рельсов и составов. Это очевидный и забавный пример сохранения инфантильной черты. Разумеется, существуют и другие игры, имеющие сходный характер, в которые любят играть взрослые. Следует подчеркнуть, что это вовсе не является болезненным симптомом или чем-то подобным. Напротив, этому должно быть место — но более подробно мы поговорим об этом ниже.

ОПРОСНИКИ

Далее мы приводим 4 опросника, которые подтвердили свою практическую полезность и адекватность для составления первого приблизительного психологического портрета. Они представляют собой варианты одного основного опросника, состоящего из вопросов возрастающей сложности для четырех возрастных групп: 1 — для *детей* (6—12 лет); 2 — для *подростков и юношей* (13—17 лет); 3 — для *молодых людей* (18—26 лет); 4 — вариант 3, слегка измененный применительно к *взрослым* (более 26 лет).

Весьма полезно предъявлять те же вопросы через 1, 6 месяцев и даже через год. Исследование изменений в ответах может послужить критерием успехов в достижении психосинтеза.

ОПРОСНИК 1

Вопросы, адресованные детям (6—12 лет)

1. Кем (из прошлого или настоящего) ты больше всего восхищаешься? Почему?

2. Какие книги ты больше всего любишь? Какие книги доставляют тебе наибольшее удовольствие? Какие книги ты не любишь? Причиняли ли тебе книги вред? Как?

3. а). Какие стихи ты больше всего любишь? Почему?

б). Что ты предпочитаешь: картины или скульптуру? Что именно из этого тебе больше всего нравится: первое или второе? Почему?

в). Какие общественные здания, церкви и памятники произвели на тебя наибольшее впечатление?

г). Нравятся ли тебе музыка и пение патриотических и церковных гимнов? Какая песня и музыкальное произведение такого типа нравятся тебе больше всего?

д). Что ты предпочитаешь: театр или кино? Какой фильм произвел на тебя наибольшее впечатление? Какой фильм тебе больше всего понравился? Было ли такое, что фильмы плохо влияли на тебя? Какие? Как это происходило?

4. Какие игры и виды спорта тебя больше всего интересуют? Нравится ли тебе также быть и зрителем, или, может быть, ты предпочитаешь быть только зрителем?

5. Хотел бы ты стать обладателем огромной суммы денег? Если бы она у тебя была, то что бы ты с ней сделал?



6. С кем ты предпочитаешь играть: с мальчиками или девочками? Почему?

7. У тебя много друзей? Нравятся ли они тебе? Почему?

8. Что тебе больше нравится: быть в одиночестве или находиться вместе с другими людьми? Нравится ли тебе бывать в компании взрослых?

9. Любишь ли ты свою страну?

10. Испытываешь ли ты жалость к бедным и несчастным во всем мире?

11. Как ты думаешь, ты хороший или непослушный? Почему? Как ты отличаешь хорошее от плохого?

12. Что ты испытываешь чаще: радость или грусть? Что делает тебя несчастным? Можешь ли ты перестать грустить по своей воле? Как ты это делаешь?

13. Что тебе доставляет наибольшее удовольствие? И что еще, по-твоему, доставило бы тебе удовольствие?

14. Чем ты хочешь заниматься, когда вырастешь? Чем ты собираешься заниматься? Хотел бы ты заниматься тем же, чем и твой папа (мама)? Если нет, то почему?

15. Чем тебе больше всего нравится заниматься и какие учебные предметы ты предпочитаешь? В которых из них у тебя больше всего успехов?

16. Что тебе больше всего нравится: деревня, море или город? Почему?

17. Что тебя больше всего интересует: животные, растения, игрушки или механизмы?

18. Как бы ты предпочел учиться: в школе или дома?

19. Доволен ли ты собой? Хотел бы ты стать лучше? Хотел бы ты получить от кого-нибудь советы по этому поводу?

20. Есть ли у тебя чувство, что родители и учителя понимают тебя? Хорошо ли ты с ними ладишь? А с братьями и сестрами?

ОПРОСНИК 2

Вопросы к подросткам и юношам (13—17 лет)

1. Кто для тебя идеал мужчины и женщины? Кем ты больше всего восхищаешься и кого больше всего ценишь (в прошлом и настоящем)? Почему?

2. Какие книги ты больше всего любишь? Какие доставили тебе наибольшее удовольствие и принесли наибольшую пользу? Какие книги принесли тебе вред? Почему?

3. а). Какие стихи и романы ты больше всего любишь? Почему?

б). Что ты предпочитаешь: картины или скульптуру? Что именно из этого тебе больше всего нравится? Почему?

в). Какие общественные здания, церкви и памятники производят на тебя наибольшее впечатление?

г). Нравятся ли тебе музыка и пение? Какая песня и музыкальное произведение нравятся тебе больше всего?

д). Что ты предпочитаешь: театр или кино? Какой фильм произвел на тебя наибольшее впечатление? Какой фильм тебе больше всего понравился? Было ли такое, что фильмы плохо влияли на тебя? Какие? В чем именно это выражалось?

4. Какое значение ты придаешь спорту? Какие игры и виды спорта тебя больше всего интересуют? Нравится ли тебе также быть и зрителем, или, может быть, ты предпочитаешь быть только зрителем?

5. Какую ценность для тебя имеют деньги? Если бы у тебя их было много, как бы ты их потратил?

6. Предпочитаешь ли ты иметь друзей своего возраста или старше? Своего пола или противоположного? Почему?

7. Что значит для тебя дружба?

8. Насколько и как ты ощущаешь внутрисемейную при-

вязанность и национальную, социальную и общечеловеческую солидарность?

9. Как ты отличаешь добро от зла?

10. Твое детство было грустным или счастливым? Что больше всего заставляет тебя страдать? Есть ли у тебя сомнения, которые тебя тревожат, что-то такое, что бы ты хотел, чтобы тебе объяснили? Что это за сомнения и вопросы, на которые ты хотел бы получить ответ?

11. Что тебе приносит наибольшее счастье? Когда ты больше всего доволен?

12. Какую ценность имеет для тебя жизнь?

13. Религиозен ли ты? Веришь ли ты в бога, в Духовную Реальность? Что ты понимаешь под этим? Какое значение имеет это в твоей жизни?

14. Какие занятия и виды деятельности ты предпочитаешь? Что тебе дается лучше всего?

15. Какую профессию ты бы хотел получить? Решил ли ты уже этот вопрос или нет? Чем бы ты *хотел* заниматься, когда вырастешь? Что ты *предполагаешь* делать, когда станешь взрослым? Хотел бы ты заниматься тем же, чем и твой отец (мать)? Если нет, то почему?

16. Что тебе больше всего нравится: деревня, море или город? Почему?

17. Что ты думаешь о школе?

18. Доволен ли ты собой? Хотел бы ты стать лучше? Хотел бы ты получить советы и помощь по этому поводу?

19. Как ты думаешь, понимают ли тебя твои близкие, которые старше тебя? Что бы ты еще от них хотел?

ОПРОСНИК 3

Вопросы к молодым людям (18—26 лет)

1. Кого вы рассматриваете в качестве идеала? Кем вы больше всего восхищаетесь и кого больше всего цените (в прошлом и настоящем)? Почему?

2. Какие книги вы больше всего любите? Какие доставили вам наибольшее удовольствие и принесли наибольшую пользу? Какие книги принесли вам вред? Почему?

3. а). Какие стихи и романы вы больше всего любите? Почему?

б). Что вы предпочитаете: картины или скульптуру? Что именно из этого вам больше всего нравится? Почему?

в). Какие общественные здания, церкви и памятники производят на вас наибольшее впечатление?

г). Нравятся ли вам музыка и пение? Какая песня и музыкальное произведение нравятся вам больше всего?

д). Что вы предпочитаете: театр или кино? Какой фильм произвел на вас наибольшее впечатление? Какой фильм вам больше всего понравился? Было ли такое, что фильмы плохо влияли на вас? Какие? В чем именно это выражалось?

4. Какое значение вы придаете спорту? Какие игры и виды спорта вас больше всего интересуют? Нравится ли вам также быть и зрителем, или, возможно, вы предпочитаете быть только зрителем?

5. Как вы относитесь к деньгам? Какое значение имеет для вас бедность или богатство? В чем, по-вашему, достоинства и недостатки бедности и богатства?

6. Как вы относитесь к любви? Что вы под этим понимаете? Что вы думаете о противоположном поле? Как вы относитесь к браку и детям?

7. Какое значение имеет для вас дружба?

8. Вы индивидуалист или вам не чуждо чувство семейной, национальной, социальной и общечеловеческой солидарности? Какое из этих чувств присуще вам в наибольшей степени?



9. Как вы относитесь к моральным принципам и требованиям? Какие идеи и чувства вы связываете с понятием долга?

10. Какие события или состояния души заставляют или заставляли вас страдать больше всего? Было ли ваше детство счастливым или печальным? Какие проблемы доставляют вам наибольшее беспокойство?

11. Какие события или внутренние состояния доставляли или доставляют вам наибольшую радость? Какие мысли и состояния приносят вам наибольшее удовлетворение? Как вы относитесь к радостям и удачно складывающимся обстоятельствам? Как вам кажется, вы можете добиться счастья и радости? Какими средствами?

12. Как вы относитесь к жизни? Какое значение, ценность и предназначение она, по-вашему, имеет? К чему вы склонны в большей степени: к оптимизму или пессимизму? Почему?

13. Как вы относитесь к религии? Верите ли вы в бога, в Духовную Реальность? Что вы под этим понимаете? Какое значение имеет религия в вашей жизни?

14. Что послужило причиной при выборе предметов, которые вы изучаете, или при выборе вашей работы?

15. Что вам больше всего нравится: деревня, море или город? Почему?

16. Какие аспекты душевной жизни играют для вас первостепенную роль и какие вы предпочитаете (мышление, воображение, чувства, молитвы, размышления)?

17. Что вам дала или не дала школа? Как вы считаете, следует изменить программы и методы, используемые в образовании? Какие именно? И как?

18. Вы удовлетворены собой? Считаете ли вы, что могли бы усовершенствоваться? Каким образом? Хотели бы вы получить совет по этому поводу?

19. Как вы относитесь к старшему поколению в общем и конкретно к членам вашей семьи? Бывают ли у вас недопонимания и конфликты? Какие? Как, вы считаете, их можно или необходимо разрешить?

20. Есть ли у вас еще какие-либо мысли, предложения и наблюдения относительно взаимоотношений молодежи и старшего поколения, которые вы хотели бы высказать?

21. Что вы думаете о существующей в мире политической и экономической ситуации?

22. Как вы считаете, возможен ли настоящий продолжительный мир между всеми народами?

23. Какие люди, по-вашему, являются наиболее типичными представителями нашей эпохи в современном мире?

24. Верите ли вы, что наше время действительно является закатом одной эпохи и началом новой? В чем, по-вашему, заключаются признаки этого обновления? Какая это будет эпоха с различных точек зрения: духовной, культурной, социальной, практической?

Пожалуйста, напишите: место и дату своего рождения, свой теперешний адрес, род занятий ваших родителей и их место рождения.

Пожалуйста, отметьте звездочкой (*) те утверждения, которые, по-вашему, являются характерными для молодых людей всех времен, а значком «+» те, которые, как вам кажется, отражают особенности только современной молодежи.

ОПРОСНИК 4

Вопросы к взрослым (более 26 лет)

Этот опросник включает в себя те же 24 вопроса, входящие в предыдущий опросник (3), что служит двойной цели:



с одной стороны, это оценка сама по себе, а с другой — это помогает взрослому сформировать более адекватное отношение к молодежи, поскольку наиболее явственно указывает на сходства и различия между взрослыми людьми и более молодыми возрастными группами.

Для того чтобы можно было расширить объем знаний, лучше понять представленные ответы и повысить уровень «взаимопонимания», что необходимо для решения накопившихся сложных проблем в отношениях между поколениями, взрослым людям (старше 26 лет), отвечающим на данные вопросы, рекомендуется отмечать:

крестиком (+) те ответы, которые, как они полагают, представляют взгляды, характерные для их поколения в целом;

маленьким кружком (о) ответы, выражающие их собственные взгляды;

знаком вопроса (?) те ответы, в которых они не уверены.

ПСИХИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЧЕЛОВЕКА

В начале лечения — одновременно с тем, когда пациент составляет письменную или устную автобиографию и заполняет опросники, — ему следует рассказать о психическом строении человека. Это можно сделать, дав ему первые страницы монографии «Динамическая психология и психосинтез»[1], куда входит и схема (стр. 6), объяснив ему терминологию и правильно расставив акценты. Существует множество слов, которые разными авторами используются

[1] Представленная в настоящей книге как часть первая глава 1, но которую можно получить также и в форме отдельного буклета в Центре исследований в области психосинтеза в Нью-Йорке.

совершенно по-разному, например «душа», «иррациональный», «бессознательное», «индивидуальность», «личность». Слово «я» также приводит в замешательство. Олпорт в труде «Личность: психологическая интерпретация» перечисляет 50 различных значений, придаваемых слову «личность». Семантика — это новое слово, обозначающее очень старое понятие, — еще китайские мудрецы, особенно Конфуций, подчеркивали важность того, что они называли «правильным обозначением».

Представляя пациенту концепцию «психологической структуры» человека, нам следует также избегать впадения в «теоретизирование». Мы должны помнить, что мы разъясняем концепцию психосинтеза *так, как она развивалась по сей день*. Пациент должен понимать, что это лишь рабочая гипотеза, которую его просят принять. У любого человека есть некая философия, и у любого человека есть некое понятие психологии, как правило, очень незрелое, туманное и частично ошибочное. Существует огромное преимущество в том, чтобы преподнести пациенту картину «психологической структуры» человека лишь в качестве рабочей гипотезы на время лечения, не обязывая его уверовать в нее как в истину «в последней инстанции». Возможно, позже он найдет свой собственный способ выражения своей сущности. Но для практических целей, которые ставит перед нами этот вид лечения, мы должны «говорить на одном языке». Некоторым пациентам, особенно образованным людям, можно дать монографию «Динамическая психология и психосинтез» для самостоятельного изучения. Другим мы разъясняем концепцию в более простых терминах. Но во всех случаях следует показать пациенту схему на странице 6 монографии, т. к. она оказалась весьма полезной для практического применения.

Я

Многим из тех, кто встречается с психосинтезом впервые, идея двух «я» (личного «я» и высшего «Я») кажется чем-то вроде препятствия, поэтому, например, высшее «Я» на начальных стадиях терапии можно просто представить в виде гипотезы, которая затем будет подтверждена или опровергнута. Многим мы советуем вообще не брать в голову эту проблему, особенно если речь идет только о *личностном* психосинтезе (в отличие от духовного), и высшее «Я» поэтому остается как бы на втором плане.

В том случае, если пациент продвигается к духовному психосинтезу, мы в первую очередь указываем на то, что существует чувство самоидентичности: «Мое «Я» — это и есть я сам»; однако такой способ самоосознания в общем довольно нечеток из-за того, что здесь возможно множество вариантов идентификаций. Поэтому для того, чтобы осознать свою самоидентичность, полезно пройти процесс разотождествления[1]. Обсуждение данного предмета с пациентом вполне можно «зафиксировать» на этом этапе, отложив вопрос о высшем бессознательном или сверхсознательном и духовном «Я» на гораздо более поздние этапы лечения. На ранних стадиях мы углубляемся в этот вопрос только в том случае, если пациент, пришедший к нам, уже столкнулся с проблемами духовного или религиозного характера. Нужно общаться с пациентом на уровне того, что занимает его больше всего на данный момент, — тогда можно уверенно завладеть его интересом и создать необходимое взаимопонимание. Так что на практике мы имеем дело не с жестко определенной системой, а с той или иной степенью соответствия данной ситуации актуальным по-

[1] Специальное «Упражнение по разотождествлению» приводится на страницах 156—159.

требностям пациента, которые различны на разных этапах его жизни.

Еще несколько слов о способах представлений высшего «Я»: как правило, одно и то же объяснение не годится для всех пациентов, но, хотя бы немного зная пациента и его менталитет, можно с легкостью варьировать описание так, чтобы оно соответствовало конкретному случаю. Для религиозных людей мы можем сказать, что это нейтральный психологический термин для обозначения души; для агностиков мы используем их язык: высказываем гипотезу, что в человеке существует высший центр, и сообщаем о множестве свидетельств того, как многие люди (некоторые из них были с Запада, большинство же — с Востока) непосредственно осознавали содержание сверхсознательного и осознавали «Я». Например, можно процитировать что-нибудь из «Космического сознания» Бака или «Tertium Organum» Успенского, а также из восточной и западной (платонической) философии. В частности, пациенту может быть сказано: «Есть свидетельства непосредственного осознания — будь то через мгновенное просветление или с помощью упражнений на концентрацию сознания — того, что такие реальности существуют. Если вас это заинтересует и если этого будет требовать лечение, то позже мы может исследовать данный вопрос более глубоко».

Таким образом, мы приспосабливаем наше объяснение к менталитету и терминологии пациента. Мы переводим наши нейтральные термины — такие, как «я» или «сверхсознательное», — в его систему восприятия.

Нередко пациентов интересуют *качественные особенности* «Я» и так называемого высшего опыта. В таких случаях мы объясняем им некоторые из наиболее важных характеристик. Основное качество — это переживание синтеза или осознание индивидуальности и универсальности. Чтобы



отличить малое «я» от высшего «Я», нужно знать, что малое «я» остро сознает себя как отдельного индивида, ощущает чувство экзистенциального одиночества и разъединенности. Высшее «Я», напротив, переживает чувство свободы, расширения, общения с другими «Я» и с реальностью — это поистине чувство Универсальности. Оно одновременно чувствует себя индивидуальностью и частью целого.

«Я» (с заглавной буквы) нередко ошибочно принимают за центральную идею психосинтеза, которая отличает его от прочих психотерапевтических подходов. Если бы это было так, тогда психосинтез представлял бы собой лишь попытку развития способности пациента объединять свою жизнь вокруг духовного «Я». Это является правдой только отчасти, потому что на *личностном* уровне психосинтетический подход может привнести в психотерапию образование и самореализацию не только одно это.

Поскольку все, к чему мы стремимся применительно ко многим нашим пациентам, это качественный психосинтез, то основной идеей, вокруг которой строится весь «персональный» психосинтез, является идея личного «я» — «вершины» сознания и самоосознания — наряду с реализацией этого «я» и использованием направляющей воли «я».

ВОЛЯ

Мы подчеркиваем, что воля представляет собой функцию, наиболее тесно связанную с «Я». Нас могут упрекнуть в воскрешении того понимания воли, которое было характерно для психологии XIX века, но последнее базировалось в основном на сознательных сторонах личности и отвергало бессознательные силы, роль которых отмечали Фрейд, Юнг и другие.

В психосинтезе важно различать желания, основанные на бессознательной мотивации, и истинную волю личного

«я». Мы считаем, что существует «бессознательная воля» высшего «Я», которая всегда стремится направить личность туда, куда хочет духовное «Я». Одна из целей духовного психосинтеза как раз и заключается в том, чтобы сделать эту «бессознательную волю» духовного «Я» сознательным переживанием.

Различия между бессознательным мотивом и сознательной мотивацией будут обрисованы подробнее несколько позже (см. «Техника развития воли»).

Мы считаем, что предпочтительнее говорить о «сверхсознательной воле», подразумевая, что она действует на уровне, не осознаваемом личным «я». Разумеется, все, что не осознается личным «я», может быть названо «бессознательным», включая низшую, среднюю и высшую его части. Но нам кажется, что если есть возможность, то лучше указывать конкретный *уровень*, о котором идет речь, и употреблять слово «сверхсознательное» для обозначения высшего бессознательного, хотя, поступая так, мы применяем его в «нейтральном», описательном смысле.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ «ЦЕННОСТИ»

Используя слово «сверх», мы уже оцениваем данное понятие, мы предполагаем, что «сверхсознательная воля» превосходит сознательное личное «я», и здесь возникает проблема, которую можно назвать проблемой «неизбежности определения «ценности». Многие психологи, которые отказались от понятия «ценности», тем не менее продолжают выносить об этой «ценности» суждения, не отдавая себе в этом отчета. Разумеется, лучше делать это сознательно и намеренно. Рассмотрим это на примере: разница между нами и магнитофоном в том, что мы не замечаем тиканья часов и других звуков, когда разговариваем, — они для нас не представляют важности, или, иначе, «ценности». Для



магнитофона же не существует этого различия; встроенный в него микрофон не делает разницы между осмысленными звуками и пустым шумом — они имеют для него одинаковую ценность, и он регистрирует лишь их интенсивность. Мы, к счастью, обладаем функцией внимания, обеспечивающей нам возможность постоянного «выбора» и возможность оценочных суждений.

В связи с этим интересно отметить, что в последние годы все больше клиницистов начинают говорить о проблеме ценностей в психотерапии, о соотношении ценностей терапевта и пациента, о том, когда терапевту следует «раскрывать» свои ценности и следует ли ему вообще их «раскрывать», и о том, как он может помочь пациенту обрести более высокие ценности и т. д. Вопроса о ценностях невозможно избежать, поэтому мы обсудим эту проблему.

Настойчивое сопротивление понятию «ценности» со стороны многих психологов можно объяснить, как нам кажется, с исторической точки зрения. В XVIII веке существовала устоявшаяся система так называемых объективных ценностей, этических и религиозных, насильно навязанных извне, часто ригидных и порой довольно бесчеловечных. Результатом такого положения вещей с неизбежностью стало восстание против авторитарных ценностей и теорий, и в итоге маятник отклонился в сторону другой крайности. Теперь пришло время попытаться найти середину, эмпирически установить *относительные* ценности, основанные на жизненных критериях. Мы настаиваем на прилагательном «относительный», потому что ценность любых величайших этических и духовных принципов в психологическом смысле рассматривается всегда только относительно индивида, его возраста, положения и уровня, достигнутых им в процессе психотерапевтических занятий.

ОЦЕНКА ВЫСШИХ СТОРОН ЛИЧНОСТИ

Здесь, как нам кажется, будет уместно рассмотреть вопрос об оценке применительно к высшему бессознательному, сверхсознательному или, точнее, к высшим сторонам личности. Эти стороны имеют отношение к такой категории, как «концепции мира» — «Weltanschauung», или «жизненная философия». Как известно, господин Журден, персонаж из комедии Мольера, всю жизнь не догадывался, что говорит прозой, пока ему об этом не сообщил профессор; так же и каждый человек, даже совсем неразвитый, имеет какое-то представление о мире, которое можно назвать жизненной философией. Иногда такое представление о мире является у человека осознанным, иногда оно как бы скрыто, но легко может быть вызвано в сознании; мы можем назвать это «предсознательным», по терминологии Фрейда. Порой, напротив, представление о мире помещается в бессознательном и может быть выявлено только с помощью специальных техник, предназначенных для исследования этой сферы психики. И снова мы видим, что не так-то просто отделить сознательное от бессознательного. Жизненная философия с неизбежностью включает в себя целый набор ценностей, так что от рассмотрения этой проблемы не уйти. Поэтому при оценке пациента психотерапевтом этот предмет обязательно должен быть затронут, и сделать это нетрудно: через подходящий опросник или прямые вопросы, заданные, разумеется, подходящим для пациента языком и с учетом его культурного уровня; следует объяснить также, что вопросы эти задаются для того, чтобы мы знали, какую позицию он занимает по тем или иным общечеловеческим проблемам. Например, мы можем спросить: «В чем, по-вашему, цель и смысл жизни: индивидуальной, коллективной, всеобщей?», «Каковы ваши этические принципы?»,



«Каких вы придерживаетесь религиозных убеждений, если таковые имеются?».

Когда пациент отвечает, терапевту следует сохранять молчание и полную объективность, не делать никаких комментариев, чтобы не повлиять на пациента и не подавить его. Комментарии к его ответам последуют значительно позже, на других этапах психосинтеза. Эти первые вопросы нужны только для того, чтобы терапевт получил информацию, — так мы и говорим пациенту. Мы убеждаем его, что не будем пытаться оказать на него влияние тем или иным путем, но что нам необходимо знать о его ценностях и установках, поскольку они составляют жизненно важную часть его личности и могут иметь отношение к его неврозу. Таким образом мы освобождаем его от многих запретов и тревог.

Существует специальный тест на эту тему, позволяющий, как нам кажется, получить больший объем информации, чем другие подобные тесты. Мы называем его «Космическим тестом»; он заключается в том, чтобы поставить пациента лицом к лицу с огромностью, бесконечностью Вселенной. Реакции могут быть различными, но, как правило, имеют место две довольно четкие противоположные реакции. Одна из них — чувство сильнейшей тревоги, почти отчаяния — от осознания малости и беспомощности человека в этом огромном космическом пространстве. Другая реакция — восторг, расширение сознания, благоговение, радостное чувство сопричастности к большей реальности, ощущение освобожденности от ограничений, накладываемых на личность пределами «я», чувство сопричастности всеобщей жизни. Этот последний эффект имеет также терапевтическое значение, которое мы обсудим позже, поскольку «Космический тест» является частью техник, применяемых в психосинтезе. На первоначальных стадиях это просто элемент анализа, но в дальнейшем он используется

для пробуждения у индивида чувства «правильных пропорций».

Для этого космического теста подходят любые астрономические фотографии, особенно те, на которых изображены галактики, «Острова Вселенной», состоящие из миллионов солнц; при этом следует указать на то, что этим галактикам нет числа. Но более эффективное средство описано в маленькой книге Кееса Боэке «Космический взгляд — Вселенная в 40 прыжков» (Kees Boeke, *Cosmic View — the Universe in 40 Jumps*) (New York, John Day, 1957), впервые опубликованной в виде резюме в «Курьере ЮНЕСКО» за май 1957. (Мы очень рекомендуем этот журнал, потому что там содержится много материала, полезного для психосинтеза, особенно межличностного психосинтеза.)

Хотя книга была, в общем-то, написана для детей, иллюстрации в ней можно использовать и для взрослых. Кеес Боэке был основателем и первым директором детского общества «Workplats» в Бильтховене, Нидерланды, — первой единой средней школы, созданной в 1926 г.

При использовании этого материала в качестве теста предлагается начать с иллюстрации № 9, на которой показано место нашей маленькой планеты в Солнечной системе, в Млечном Пути, во Вселенной. Картинки можно показывать, одновременно зачитывая отрывки описания, приведенного автором. Дойдя до последней картинки в серии, пациента следует спросить: «Вы осознали теперь всю громадность Вселенной? Какова лично ваша реакция на это?» Иногда пациенты реагируют поистине драматично, но, конечно же, мы должны не только слушать, что они говорят, но и наблюдать за их поведением в целом, включая едва различимые эмоциональные реакции.

В дальнейшем, если книга Боэке используется в качестве средства для пробуждения правильного чувства пропор-



ций, мы показываем пациентам все иллюстрации начиная с № 1, а вслед за ними — еще одну серию, где изображен человек в соотношении со все уменьшающимися объектами. Другими словами, сначала соотношение человека и макрокосма, затем — человека и микрокосма. Этот процесс очень полезен, прост и занимает совсем немного времени.

ИССЛЕДОВАНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

АССОЦИАЦИИ

Исследуя бессознательное, мы применяем психоаналитические методы (психоаналитические техники, или техники) в строгом смысле этого слова. Первая техника — это ассоциации, т.е. реакции пациента на серии вербальных стимулов. После внесения некоторых изменений, описанных ниже, мы использовали «сто слов» Юнга — технику, которую он применял в начале своей психоаналитической практики и о которой писал в книге «Studien uber Assoziation» (см. Experimental Researches — Collected Works of C. G. Jung, Vol. II, 1957). Эта методика (в несколько расширенном виде) действительно позволяет весьма плодотворно исследовать область бессознательного.

С помощью таких тестов со словами-стимулами, как правило, удается достаточно ясно выявить основные комплексы и — если здесь провести аналогию с разведкой нефтяных месторождений — «найти» те места, где нужно «искать» дальше и глубже.

Изучая реакции пациента, мы обращаем внимание на то, что в немецком языке называется «Komplex — Merkmale» — признаки, или симптомы комплексов. Главный и наиболее красноречивый из этих симптомов — удлинение времени реакции, т.е. колебания или даже отказ отвечать.

Юнг, проводя свои исследования, всегда тщательно фиксировал время реакции.

Незначительное удлинение времени реакции, однако, не всегда является адекватным показателем, т.к. может объясняться различными причинами; к примеру, реакция на абстрактные термины всегда немного длиннее, чем на конкретные и знакомые слова. Реакция на длинные слова длиннее, чем на короткие и т. д. Поэтому удлинение должно фиксироваться, а затем подвергаться анализу.

Среди других признаков комплексов можно перечислить эмоциональные реакции с их психосоматическими проявлениями — такими, как короткие нервные смешки или признаки смущения, — а подавленная реакция также, безусловно, говорит о многом. В общем, ассоциативный эксперимент проводится в две серии по 50 слов каждая; для некоторых пациентов его рекомендуется делить на 4 части по 25 слов.

Немедленно после выполнения теста рекомендуется осуществить процедуру, разработанную Юнгом. Когда такой «второй прогон» будет завершен, его результаты — в случае, если время реакции будет другим, — дадут психотерапевту ценный материал с точки зрения психоанализа и диагностики. Анализ реакций можно провести тотчас же, но можно отложить его и на более позднее время.

В течение некоторого времени мы экспериментировали, добавляя к каждой серии из 50 слов еще 10, куда мы включали слова, связанные с комплексами или затруднениями пациента, сведения о которых были почерпнуты из его биографии, а также с помощью других техник в ходе общего анализа. К настоящему моменту была найдена наиболее результативная модификация, заключающаяся в последовательном использовании серий слов (как правило, двадцати), отобранных таким образом, чтобы вызвать у пациента



реакции, говорящие о комплексах, наличие которых мы у него подозреваем, или же такие реакции, за которыми последуют уже другие, которые могут указать на наличие у него также каких-либо других комплексов или других «бессознательных» компонентов, — каких-нибудь проблем духовного — или, как это часто бывает, — «абстрактного», или «умственного» характера.

Здесь будет уместным сделать общее замечание, которое можно отнести ко всем техникам из нашего Руководства, но которое особенно важно для данной стадии лечения. Это касается следующего: должен ли терапевт обсуждать с пациентом то, что он обнаружил у него в ходе ассоциативного эксперимента. На этот вопрос нельзя дать однозначного ответа, поскольку речь идет о технике, где все должно оставаться подвижным и адаптируемым к каждому индивидуальному случаю. Иногда реакции пациента можно анализировать, не сообщая ему, какие именно результаты это принесло. Порой анализ вообще не проводится на данном сеансе. В других случаях мы обсуждаем с пациентами сделанные «открытия» и сразу же переходим к «глубинной» психологии. Тот или иной выбранный курс лечения целиком зависит от индивидуальных характеристик пациента. Бывает, что пациент не имеет ни малейшего представления о психологии или, наоборот, что он уже несколько раз прошел психоанализ. Поэтому с этой стороны методика не является неизменной. Она во многом зависит от психологического типа пациента, его культурного уровня и его отношения к этим вопросам.

Вообще же можно сказать, что пациенту нужно сообщать только то, что действительно может принести ему пользу и способствовать успеху психотерапевтического процесса; мы не должны уступать искушению пуститься в теоретические исследования, которые могут повредить пациенту, за-

тянуть процесс и даже увести его в сторону. Таким образом, мы в основном даем пациенту лишь те объяснения и делимся с ним лишь теми интерпретациями, которые ему необходимы для следующего этапа лечения, на котором будет применяться следующий вид техники.

СНОВИДЕНИЯ

Одним из наиболее хорошо известных и широко применяемых методов исследования бессознательного является толкование сновидений — техника, разработанная Фрейдом и его последователями. Поскольку мы не собираемся вступать в дискуссию по поводу системы интерпретации, предложенной Фрейдом, заметим лишь, что, хотя сновидения и открывают доступ к бессознательному субъекта, нередко оказывается, что это касается только одной части бессознательного. Во многих случаях лишь одна часть бессознательного способна выразить себя в сновидениях, или, иначе говоря, «ответственна» за сновидения.

Существует множество сновидений: они могут различаться по своему типу, качеству и значению. (Нами была создана классификация сновидений, которую мы надеемся включить в следующую книгу.) На практике мы просим пациентов припомнить свои сновидения и даем им необходимые для анализа указания, но всегда подчеркиваем тот факт, что толкование сновидений представляет собой лишь *одну* из техник, и отнюдь не главную.

ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ

Теперь давайте перейдем к краткому рассмотрению *экспрессивных техник*, таких, как свободное рисование, произвольное движение, моделирование и т. д., и некоторых *про-*



ективных техник (Тематический Апперцептивный Тест, тест Роршаха, рисунок Дерева, тест Сонди и др.).

Многие проективные методики называются тестами, что свидетельствует о том, что они создавались, скорее, для диагностических целей и для решения задач дифференциальной психологии (например, для определения психологического типа и др.), чем для психотерапии. Способы их применения взаимно перекрываются, но они все же в большей степени являются именно диагностическими тестами и поэтому, как правило, используются психологами с «лабораторным», а не с «психотерапевтическим мышлением». Свободное рисование, моделирование и движение, предполагая активность, в большей степени являются экспрессивными техниками, не предназначенными для тестирования. Но при этом они, конечно же, могут помочь и помогают проникнуть в «работу» бессознательного. В дальнейшем мы коснемся этой темы подробнее.

ТАТ

Здесь будет уместным сказать несколько слов по поводу ТАТ, т. к. он нашел широкое применение в психологии и психотерапии. Мы также применяли его, но обнаружили, что он не активизирует сверхсознательные уровни; картинки в ТАТ подбираются с тем, чтобы выявить обычные, хорошо известные комплексы, а не высшие инстинкты или проблемы и невытесненное содержание *высшегó* бессознательного. Поэтому на практике мы, как правило, используем другие картинки, подобранные так, чтобы активизировать «высшее» содержание. Поскольку для всех пациентов можно использовать только небольшое число картинок, мы обычно применяем специальные картинки для каждого пациента в каждом конкретном случае. Как и прежде, цель

здесь остается гибкой и адаптируемой к индивидуальным нуждам пациента. Поэтому будет достаточно небольшого числа картинок из стандартного набора, но при этом мы настоятельно рекомендуем психотерапевту подбирать для лечения и другие картинки, которые, по его мнению, отвечают требованиям именно данного конкретного случая.

Что касается собственно процедуры тестирования, то предпочтительным является не сообщать пациенту об инструкции и задавать ему вопросы типа: «На какие мысли наводит вас эта картинка?», «Какие чувства пробуждаются в вас? Пусть работает ваше воображение». Таким образом, мы можем избежать прямого требования личностной реакции, потому что просьба рассказать определенную историю — как это предусмотрено в ТАТ — может подавить пациента со слабым воображением. Мы же пытаемся найти золотую середину между сочинением истории и личностной реакцией; в результате одни пациенты реагируют «личностно», почти бурно, а другие погружаются в мечтательные рассуждения о предложенном предмете, напоминающие «грезы наяву», или «дневные сновидения»; и тот, и другой варианты ответа приносит пользу.

ИНИЦИИРОВАННАЯ СИМВОЛЬНАЯ ПРОЕКЦИЯ

Инициированная символьная проекция, разработанная и применяемая д-ром Ханскарлом Лойнером (Hanskarl Leuner), представляет собой одновременно психодиагностическую и психотерапевтическую методику. Вкратце ее основная идея заключается в следующем: пациента усаживают в удобное кресло или на кушетку, затем его просят закрыть глаза, побуждая расслабиться тем или иным способом. Затем ему предлагают вообразить стандартизованный набор из 12 символических ситуаций, вербально представ-



ленных психотерапевтом. Описание основных символов и вводные замечания о значении и интерпретации реакций на них пациента приводятся в работе д-ра Уильяма Б. Суортли (William B. Swartley) «Инициированная символьная проекция». Эту работу, базирующуюся на неопубликованных рукописях Ханскарла Лойнера, к сожалению, не переведенных с немецкого на английский, вы можете найти в Приложении на с. 376; также ее можно получить в Фонде исследований в области психосинтеза в Нью-Йорке.

Результаты — и диагностические, и психотерапевтические, — которые были достигнуты к настоящему моменту, свидетельствуют о том, что инициированная символьная проекция является ценной методикой в процессе психосинтеза.

СВОБОДНОЕ РИСОВАНИЕ

Еще одна полезная методика исследования бессознательного — это свободное рисование. И это неудивительно. Как известно, письменность происходит от рисования. Первое письмо было идеографическим, с использованием картинок; бессознательное в определенных аспектах характеризуется многими примитивными и архаичными признаками, также выражается с помощью языка рисунков или символов. Все знают, что каждое абстрактное слово с «абстрактным» значением символизирует собой нечто конкретное. Например, слово «анима» (душа) происходит от греческого «animos» — ветер. О духе часто говорят, как о «дыхании»; Diaus, Deus (бог) буквально означает «сияющий». Поэтому не удивительно, что свободное рисование растормаживает, если можно так выразиться, бессознательное, которое с его помощью проявляет себя. Эта техника также находит двойное применение: приближает содержа-

ния бессознательного к поверхности сознания и служит методом психосинтеза. Однако сейчас мы будем говорить только о первой функции.

Пациенту предлагается лист бумаги довольно большого размера и набор цветных карандашей. Мы просим его сесть перед этим листом, положить карандаши рядом с собой и просто начать рисовать разноцветные линии — автоматически, «как получится» — в свободной, играющей манере, внимательно наблюдая за его рисунком — за тем, что «получается». Мы подчеркиваем, что не ждем ничего художественного, ничего такого, что имело бы эстетическую ценность, поскольку пациент тут же возражает: «Но я же не умею рисовать!» Мы отвечаем: «Тем лучше. Любое «умение» принесло бы вам сейчас один вред, и вам пришлось бы разучиваться. Так что если вы в этом отношении «нетронутая целина», то это даже предпочтительнее; это преимущество, а не недостаток».

Мы советуем пациенту не думать заранее о том, что он собирается нарисовать, т. к. это воспрепятствует свободному потоку «бессознательного». Однако, если он чувствует себя поглощенным автоматическим процессом и не контролирует свою руку, следует попросить его остановиться, особенно если это индивид, склонный к диссоциации. Но прежде чем остановить его, мы должны попытаться заставить его бодрствовать, не впадать в гипнотическое или полугипнотическое состояние, а внимательно смотреть на то, что нарисовала его рука, потому что мы считаем, что независимая «деятельность» бессознательного является до некоторой степени нормальным состоянием.

ГИПНОЗ

Еще одна техника исследования бессознательного, которая в истории психоанализа была применена самой пер-



вой, — это гипноз. Хорошо известно, что именно с помощью гипноза Фрейд и Брейер впервые открыли происхождение определенных невротических симптомов, что и положило начало психоанализу. При гипнозе бодрствующее сознание приглушается, бессознательное же, напротив, освобождается. Однако с этой методикой связано несколько серьезных неудобств. Она делает пациента слишком «диссоциированным», пассивным и зависящим от психотерапевта-гипнотизера, слишком восприимчивым к внушению со стороны последнего, даже если это внушение происходит на бессознательном уровне. Более того, нам кажется, что в гипнозе вообще нет необходимости, исключая нижеупомянутые случаи. В этом смысле к гипнозу близок наркоанализ, который использовался и используется в настоящее время в качестве упрощенного метода. Ему присущи те же недостатки, что и гипнозу. Поэтому мы не применяем такие методы в нашей работе, не считая случаев спонтанного транса (галлюцинаторное состояние, которое достигается за счет глубокой релаксации, без какого-либо внушения со стороны терапевта).

Заметим в скобках, что мы не считаем, что гипноз нужно полностью исключить из психотерапии. Это средство можно с пользой применять при анестезии, в стоматологической практике и при незначительных хирургических операциях, особенно если физическое состояние больного делает невозможным применение обычных средств.

В таких случаях, как нам кажется, гипноз оправдан, но только не в данной области психотерапии и не в психосинтезе. Исключение составляет применение гипноза при таких симптомах, как продолжительная рвота на ранних стадиях беременности или судорожная икота.

ОПАСНОСТИ И ПРЕПЯТСТВИЯ

Мы должны указать и на возможные опасности, связанные с исследованием бессознательного. Первая и самая главная — высвобождение влечений и эмоций, которые до сих пор были заперты в бессознательном, а теперь могут переполнить сознательное эго прежде, чем личность будет готова принять их, подчинить и использовать. Вспомним по этому поводу, что Адлер совершенно правильно считал: невроз нередко является защитным механизмом или структурой, необходимой, чтобы сдерживать разрушительные и темные влечения. Поэтому, если мы разрушаем этот механизм, мы должны быть готовы помочь пациенту совладать с выплеснувшейся энергией. Это очень важно. Мы считаем, что случаи самоубийства или развития психотических состояний объясняются именно преждевременным и бесконтрольным выходом разрушительных влечений и эмоций из бессознательного.

Еще одно препятствие — менее серьезное, но тоже важное — усиливающаяся диссоциация, тенденция к расщеплению сознания и тенденция к регрессии до примитивных стадий развития; утрата «я» в бескрайнем море бессознательного.

Третья опасность — излишняя занятость собой, излишний интерес к бессознательному, результатом чего являются интроверсия и болезненный самоанализ.

Еще одна — четвертая опасность заключается в экзальтации. Поток скрытых психических сил может придать субъекту чувство собственного величия, могущества. Юнг остроумно назвал это психической напыщенностью. Он описывает это в своей книге «Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten» («Отношения между «Я» и бессозна-



тельным», см. «Два эссе по аналитической психологии»[1], часть 1, «Влияние бессознательного на сознание».

Нередкие случаи спонтанного вторжения бессознательных сил в сознание подтверждают реальность опасностей, о которых мы рассказали выше. Это проявляется в виде так называемых маний, характеризующихся неконтролируемым эмоциональным подъемом и неадекватными идеями, потоком текущими в сознании, и в виде депрессий, во время которых сознание заполняется негативным содержанием бессознательного. Бывает, что проявления принимают форму шизофрении.

Этой опасности больше подвержены люди с повышенной чувствительностью, наделенные особыми психическими способностями (медиумы), у которых нечеткая граница между сознанием и бессознательным. Это также относится к художникам, до некоторой степени зависящим от вдохновения, приходящего из бессознательного, а также к мистикам, относящимся к более пассивному и негативному типу.

ФРАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ

В отношении этих патологических реакций необходимо принять соответствующие меры предосторожности, и в психосинтезе предусмотрен способ, как избежать подобных реакций, происходящих в ответ на исследование бессознательного.

Подобные опасности можно с успехом предупредить, применяя так называемый анализ по частям (фракционный), т.е. начиная не с анализа бессознательного, а с измерения сознательной стороны, с консолидации сознательной личности, а также с установления доверительных отно-

---

[1] Собрание сочинений Карла Юнга, том 7, 1953.

шений между психотерапевтом и пациентом. Отталкиваясь от этого, можно переходить к исследованию бессознательного, но так, чтобы на это уходила только часть сеанса, а затем продолжалась бы работа с сознанием. Таким образом, время, уделяемое на изучение бессознательного во время лечения, ограничено, и принимаются меры, чтобы энергия, высвобожденная из этой области, сразу же попадала под контроль сознания, претерпевала соответствующие изменения и использовалась по-новому.

Надо заметить, что перед нами не стоит цель изучить бессознательное полностью. Для целей терапии и психосинтеза, как нам кажется, такое педантичное заглядывание в каждый его «уголок» и очищение его до последней пылинки вовсе не являются необходимыми. Мы вполне можем, как это, в общем, делают нормальные люди, мириться с некоторым количеством непроанализированного подсознательного «материала» до тех пор, пока это не мешает нормальной жизни и деятельности. Мы не стремимся к совершенству в этом отношении, и это объясняет тот парадокс, почему психосинтез требует меньше времени по сравнению с классическим психоанализом. На практике была выработана следующая схема действий: после анализа, которого требует актуальная ситуация пациента, мы на время прекращаем его; если же в бессознательном остается что-то способное причинять беспокойство, оно проявляется в ходе дальнейшего лечения в форме защитных механизмов и других симптомов. Тогда, если это необходимо, мы предпринимаем еще один анализ, чтобы устранить эти трудности. Такая последовательность продолжается вплоть до окончания лечения. Мы принимаем практическую точку зрения: если бессознательное причиняет беспокойство, с ним нужно работать, если же нет, то систематического анализа не требуется.



Глава 4

ЛИЧНОСТНЫЙ ПСИХОСИНТЕЗ: ТЕХНИКИ

КАТАРСИС

Теперь мы обратимся к группе техник, которые помогают избавиться от избытка энергии, высвобождаемой в процессе исследования бессознательного, а также совладать с излишками эмоциональной энергии, от природы присущей некоторым людям и пробуждаемой различными внешними стимулами или ситуациями. Катарсис был, разумеется, подробно описан и применялся в психоаналитическом лечении, иллюстрацией чего служит известный случай Анны О., о котором пишут Брейер и Фрейд в своей классической работе «Studien uber Hysterie» («Изучение истерии»). Последний доказывает важный факт: для исцеления имеет значение не только привнесение бессознательного содержания в сознание, но и сопровождающая его эмоциональная разрядка.

«ПРОЖИВИТЕ ЭТО СНОВА»

Эта основополагающая техника очень проста. Она состоит в том, чтобы пациент снова пережил, причем настолько реалистично, насколько это возможно, ту сцену или ситуацию, которая вызвала эмоциональное нарушение, так, чтобы эмоции нашли свободный выход в психосоматике. Процесс можно повторять несколько раз до тех пор, пока интенсивность эмоционального напряжения постепенно не снизится и сама себя не исчерпает.

Можно легко понять, почему эту технику легко применять и какие именно ограничения здесь существуют. Максимальную пользу она приносит в тех случаях, когда имело

место определенное травматическое переживание или длительное эмоциональное напряжение. Однако это лишь некоторое облегчение, способное снять симптомы; его ни в коем случае нельзя считать излечением, поскольку причины, вызвавшие симптомы и способствовавшие накоплению эмоционального напряжения, остаются неустраненными.

Для применения этой техники наиболее предпочтительна ситуация, когда пациент лежит на кушетке в состоянии релаксации, с закрытыми глазами; его просят вспомнить событие, но не отстраненно, в качестве зрителя, а живо, как если бы он участвовал в нем или играл роль. Важно в самом деле пережить этот опыт и предоставить эмоциям течь свободным потоком вместо того, чтобы пытаться сдержать их, как, возможно, пациент делал в момент самого переживания.

Здесь мы должны принять во внимание тот факт, что процесс может быть в высокой степени комплексным — с технической точки зрения. Он будет состоять из процесса идентификации, повторного переживания сцены, которое может одновременно включать в себя чувствование, слышание и видение. Поэтому мы не предлагаем пациенту вспомнить зрительные образы или снова услышать звуки. Мы просто говорим ему: «Представьте, что вы снова оказались в той ситуации, что вы снова *проживаете* тот опыт». Пациент будет воспринимать ситуацию через зрение или через слух — в зависимости от того, к какому типу он относится, но не это важно. Важно, чтобы он погрузился в данную ситуацию и чтобы психотерапевт внушил ему, что слуховые или зрительные образы должны отвлечь его внимание и не дать ему идентифицироваться с тем событием.

Та же самая техника — пережить в воображении событие или ситуацию и позволить сопутствующим эмоциям



найти свое свободное выражение — может быть применена и к будущим событиям, которых субъект опасается и которые вызывают у него тревогу. Но поскольку она является частью более сложного упражнения, мы опишем ее целиком в соответствующем месте нашего обзора.

ВЕРБАЛЬНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ

Еще одна техника, связанная с катарсисом, нередко спонтанно применяемая пациентами, — это вербальное выражение. Хорошо известно, что человек, побывавший в опасности, например, в авто- или авиакатастрофе, склонен красочно изображать это событие, сопровождая рассказ бурными эмоциями и повторяя его несколько раз. Это в некотором смысле самотерапевтический процесс, потому что после нескольких пересказов эмоции ослабевают — каждый раз на немного.

Как можно ожидать, существуют и другие поводы к вербальному выражению, поводы нетерапевтического свойства; например, субъект может использовать рассказ о катастрофе, чтобы подчеркнуть собственную важность, привлечь внимание других, поставить себя в центр событий. Но все это не препятствует эмоциональной разрядке; на этом уровне даже удовлетворение от интереса к своей персоне имеет психотерапевтический эффект. Иногда это происходит с пациентами прямо на сеансах: они снова и снова повторяют одни и те же жалобы, рассказы об одинаковых случаях и проблемах. Иногда это ценно, но порой лучше прекратить подобные излияния, особенно в случае пациентов-ипохондриков, которые стремятся привлечь к себе внимание. В случае последних настоящей разрядки не происходит, и часто они не демонстрируют психосоматические симптомы, сопровождающие выход эмоций; это стремле-

ние (в интровертированном варианте мазохистского самодовольства) вызвать к себе жалость и интерес. Здесь иная внутренняя установка дает и иной психологический эффект.

ПИСЬМО

Еще одной техникой, способствующей выходу эмоций в терапевтических целях, является письмо. Например, если пациент сильно возмущен кем-либо — неважно, оправданно или нет, — терапевт может предложить ему: «Сядьте и напишите письмо этому человеку, выразите в нем все ваше возмущение и негодование, отстаивайте свои права, ничего не таите. А затем либо отдайте его мне, либо сожгите».

Эта техника приносит больше пользы, чем может показаться на первый взгляд, потому что она задействует интересный механизм *символического удовлетворения*. Бессознательное удовлетворяется этим символическим актом мщения в письменном виде. Об этом следует помнить, потому что таким образом во многих случаях можно уменьшить эмоциональное напряжение.

ДНЕВНИК

Ведение дневника также подразумевает использование письма для того, чтобы дать выход эмоциям. К дневникам установилось критическое отношение, на наш взгляд, неоправданное. Считается, что они подходят только для сентиментальных людей и способствуют развитию излишней интроверсии, но это необязательно так. Известно, что многие сильные и активные личности вели дневник. Разумеется, его полезность имеет много сторон, но здесь мы упомянем только о том, какое преимущество дает постоянная



возможность выразить свои эмоции по поводу разных событий.

Тот факт, что эмоция нашла выход и «аккумулировалась» в дневнике, поднимает проблему влияния подобных записей на окружающих. Мягко говоря, эффект может оказаться поистине отравляющим с психологической точки зрения. Поэтому придание гласности (или просто разрешение почитать) записей, содержащих следы столь сильных эмоций, сопряжено с огромной ответственностью. У нас есть историческая иллюстрация — «Страдания юного Вертера» Гёте. Как известно, молодой Гёте, переживая чрезвычайно романтический период своей жизни, влюбился в замужнюю женщину, жениться на которой у него не было ни малейшей надежды. После того как роман закончился и его отвергли, у Гёте началась сильнейшая депрессия, его посещали мысли о самоубийстве; но, обладая литературным талантом, он вложил все свое отчаяние и несбывшиеся желания в свое произведение. Трагическим итогом стали самоубийства нескольких молодых людей, прочитавших «Вертера». Наверно, нет необходимости подчеркивать поучительность этого примера, и этот случай — не единственный.

Поэтому лучше предложить пациенту хранить дневник и показывать его только терапевту, поскольку это дает вышеперечисленные преимущества, а именно: позволяет экономить время на сеансах и составить более полную картину происходящего, т.к. в противном случае пациент может забыть о тех мыслях, которые пришли ему в голову между сеансами. Далее, известно, что в письменной форме человек выражает разные стороны своей личности; некоторые люди чувствуют себя свободнее, менее скованно, когда пишут, чем когда лицом к лицу беседуют с терапевтом.

Пациента следует попросить вести дневник на отдельных листах, чтобы он мог давать терапевту свеженаписанные страницы перед каждым сеансом. Если дневник не слишком длинный, его можно прочесть за несколько минут и тут же использовать содержащийся в нем материал. Если же его быстро не прочтешь, его можно будет дочитать позднее и использовать содержащуюся в нем информацию на следующем занятии.

РАЗРЯДКА МУСКУЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Еще один метод, связанный с катарсисом, вообще-то относится к категории преобразований, но из-за его простоты мы опишем его здесь. Речь идет о разрядке мускульного напряжения. Это особенно полезно, если иметь дело с агрессивными влечениями; возможно также и символическое удовлетворение бессознательного.

В многочисленных случаях невротических расстройств эта техника может принести хорошие результаты, если пациент способен (или ему поможет в этом терапевт) усвоить особое отношение к своим действиям: он должен полностью осознавать то, что он делает, быть независимым и беспристрастным свидетелем, сохраняя при этом целеустремленность своих действий и чувство юмора. Все это вместе составляет «упражнение», объединяющее в себе несколько техник, но мы тем не менее приведем типичный пример.

У одного молодого человека, сына банкира, в возрасте 16 лет возникло два вида симптомов. Один — неожиданные припадки ярости, когда он ломал мебель в доме. Другой — боязнь выходить из дома и одному ходить по улицам. Последний симптом его особенно беспокоил: он злился, что не может перебороть свою фобию.

Мы приступили к психотерапии следующим образом.



Он сказал, что, возможно, в тот момент, когда припадок только начинается, он способен сделать что-нибудь, чтобы совладать с ним, но затем он уже совершенно не может контролировать ярость. Тогда мы посоветовали ему заранее приготовить вещи, чтобы их уничтожить, — он выбрал несколько старых телефонных книг. Как только он чувствовал приближение первых симптомов припадка, он бежал к ним и пытался порвать их в клочья, хватая как можно больше страниц за раз, чтобы сильнее напрячь мускулы, и в то же время старался видеть смешную сторону своих действий и помнить, что делает он это все для того, чтобы дать выход своему гневу. Это представление он устраивал несколько раз с очень хорошими результатами. Он больше не ломал мебель, а через некоторое время уже смеялся до окончания припадка — по его словам, эти разрушения казались ему нелепыми. В то же время страх выходить одному на улицу (который мог быть формой бессознательного наказания самого себя из-за чувства вины) отошел в сторону и в конце концов был устранен.

В этом случае не проводилось никакого серьезного анализа, потому что не было нужды сообщать пациенту о конфликте. Терапевту же было очевидно, что имел место обычный конфликт между стремлением к независимости и подавлением этого стремления, обусловленным авторитарностью отца. Разумеется, терапевт поговорил с родителями и попытался убедить их изменить свое отношение, но, последовали они его совету или нет, безусловно одно — терапевтический эффект, оказанный на юношу данной техникой.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

В заключение этой части, посвященной катарсису, мы должны сказать несколько слов и о побочных эффектах, даже опасностях, связанных с этими техниками, особенно

с той, которая была упомянута первой, — повторным переживанием. На некоторых людей повторное переживание травматической сцены может оказать эффект, противоположный ожидаемому. Не исключено, что возникнет эффект обратной связи и произойдет усиление, а не разрядка эмоционального напряжения. Это зависит от психологического типа пациента и его установок. Однако определить, что происходит не то, что надо, довольно легко, и тогда нужно либо отказаться от этой техники, либо изменить ее так, чтобы она подходила данному индивиду. И разумеется, пациент должен быть осведомлен о том, что случилось.

В большинстве случаев рекомендуется отложить эту методику до того времени, когда личность будет уже достаточно организована и сознательна, потому что на ранних стадиях личное «я» может оказаться недостаточно сильным для столь «глубокого копания», а также для ассимиляции и управления силами, высвобожденными в ходе катарсического процесса.

КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

К катарсическим техникам относится также критический анализ. Логическое обоснование этой техники уже приводилось в главе 1, оно заключается в том, что критицизм и анализ имеют свойство до некоторой степени подчинять, а в некоторых случаях даже парализовывать эмоции и чувства.

Степень подвластности эмоций разуму относительна; она изменяется в зависимости от индивида, его психологического типа, но во всех случаях влияние разума присутствует и может быть усилено путем намеренных, осознанных тренировок. Пациента нужно всячески поощрять использовать свой разум, четко объяснять ему иррациональный аспект его влечений и эмоций, а также сообщать о возмож-



ных опасностях, которым подвергаются он сам и окружающие из-за бесконтрольных проявлений бессознательного. Чувство ответственности, возникающее от такого осознания, или даже всего лишь страх перед вредными последствиями выражения эмоций пробуждает у человека противоположно направленную эмоцию, которая может частично или полностью нейтрализовать первичное влечение или эмоцию.

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Техника может быть представлена как *внеличностное наблюдение,* которое становится возможным при определенной степени разотождествления. Поэтому в последнем не помешает попрактиковаться, а в некоторых случаях критический анализ можно даже рассматривать как составляющую техники разотождествления.

Представляя эту технику пациенту, рекомендуется довести до его сознания две вещи или возможности. Во-первых, действия на основе импульсов, влечений или сильных эмоций нередко могут привести к нежелательным последствиям, о которых потом все пожалеют. Во-вторых, он должен научиться — повторяя попытки и экспериментируя — «вставлять» между импульсом и действием стадию рефлексии, обдумывания ситуации и критического анализа импульса, в ходе которого нужно попытаться понять его происхождение и источники.

Затем, если субъект выясняет, что источник нельзя отнести к «высоким» и последствия действия согласно импульсу будут нежелательными, он должен с помощью такого «предвидения» подчинить импульс сознательному контролю, но *не подавлять его.* Важно убедиться, что пациент правильно понял инструкцию и осознал идею и цель этого

периода внутренней рефлексии и оценки, и следует ответить на все его вопросы. Указание «контролировать, но не подавлять» имеет фундаментальное значение; в этом — вся суть техники. Пациент должен понять разницу, заключающуюся в том, что подавление предполагает попытку снова загнать влечение в бессознательное, в то время как контроль подразумевает не страх или осуждение влечений, но управление им. Другими словами, контроль допускает проявление влечения, но проявление безвредное или полезное. Таким образом, обеспечивается «временное затишье», необходимое для перехода к следующей задаче: к использованию «энергии» влечения или эмоции. (Использование этой энергии путем направления ее в другую сторону или преобразования представляет собой цель еще одной техники, которую мы изложим позже.) Контроль здесь не является самоцелью, это лишь средство безопасного хранения энергии, пока для нее не найдется полезного или творческого применения.

Процесс в целом состоит из четырех этапов:

1 — осознание влечений, чувств и эмоций, до сих пор скрытых в бессознательном;

2 — установление контроля над ними и «хранение» их энергии;

3 — преобразование и сублимация энергии — с тем, чтобы

4 — в итоге найти ей эффективное и конструктивное применение.

Так что мы еще раз подчеркиваем, что психосинтез не направлен против анализа — напротив, он включает в себя и даже требует полного осознания бессознательных мотивов и чувств; но, в дополнение к этому, психосинтез предполагает также применение техник, с помощью которых



высвобожденная энергия может либо быть выражена напрямую, но при этом под контролем, либо может быть преобразована в высшие формы.

РЕКОМЕНДАЦИИ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Эта техника показана в тех случаях, когда имеется избыток аффективной энергии и нежелательных влечений. Она полезна не только при избытке этих сил, обусловленном исследованием бессознательного, но и в том случае, если такой избыток заложен в самой природе человека и связан с психологическим типом индивида, а также в случае коллективного влияния, сознательного и бессознательного, порождающего волны соответствующих эмоций и стимулов. Мы говорим, таким образом, о психологии толпы и о постоянном потоке внушения, исходящем со страниц газет, с экранов телевизоров, из рекламы и т.д. Все вместе это создает вполне реальную опасность, источник эмоционального возбуждения, приносящий вред и представляющий собой одну из худших сторон современной цивилизации. Поэтому спектр применения техники критического анализа очень широк, а ее полезность и даже необходимость очевидны.

ОГРАНИЧЕНИЯ

Как и любая техника, критический анализ также может быть использован не по назначению или неподходящим образом. Это может выражаться в формировании запретов на действия, в развитии сверхкритичной установки по отношению к другим. Поэтому данная техника должна использоваться осторожно и строго определенным образом. Она противопоказана слишком интеллектуальным личнос-

тям и особенно тем, кто и так сверхкритичен, потому что это только усилит их неуравновешенное состояние.

Чтобы свести к минимуму опасности, связанные с данной техникой, следует предупреждать пациентов, особенно тех, кто относится к эмоциональному типу, чтобы они не направляли свой критический анализ против других. Это очень важно, потому что, следуя принципу «наименьшего сопротивления», они будут стремиться поставить свой критицизм на службу своим влечениям.

Еще одно ограничение критического анализа связано с тем, что существуют идеалисты, ставшие «узниками совершенства», которые требуют совершенства от себя и, что бывает еще чаще, от других; они критикуют и подчеркивают в себе и в людях любое несоответствие их идеалу совершенства, все то, что может вызвать фрустрацию, тревогу и новое усиление критицизма. Они не осознают, что между реальностью и идеальной целью существуют и всегда с неизбежностью будут существовать промежуточные стадии, и будет вполне достаточно, если они смогут сами сделать следующий шаг или помочь в этом другим. Это можно назвать установкой правильного релятивизма, мудрого компромисса между идеалом и реальностью.

Подходя к вопросу с более общих позиций, мы можем сказать, что напряжение, возникающее из-за противоречия между тем, как человек видит будущее, и тем, что имеет место в данный момент, может стать творческим только в том случае, если это видение осмысляется и используется в качестве стимула к действию, как нечто положительное и неизбежное. Понять это поможет следующая аналогия. Наш взгляд должен всегда опережать наши ноги; плохо, когда — как это часто случается — поле зрения ограничено поверхностью под ногами, но столь же плохо, если все время



смотреть на далекую вершину — тогда точно так же можно споткнуться и упасть. Глаз постоянно перебегает с точки под ногами до горы и перемещается обратно, охватывая все промежуточные объекты. Так же и наше внутреннее зрение, наше сознание должно охватывать все: и близкое, и удаленное — и фокусироваться на расстоянии, наиболее целесообразном в данное время и в данной ситуации.

На практике существуют два основных метода: первый состоит в редуцировании идеала до более реалистичной и досягаемой цели. Этот метод, как правило, и рекомендуют применять. Однако с ним связана некоторая опасность, заключающаяся в снижении напряжения и возможном преобразовании идеальной цели в приземленную и материалистическую. Поэтому предпочтительнее второй путь: помочь индивиду определить свой идеал — неважно, насколько он высок, — но в то же время помочь ему выделить промежуточные, более реалистичные цели или идеалы, которые пациент затем «кристаллизует» и претворяет в жизнь. Это может быть выполнено последовательно. Если вначале шаги будут маленькими и достаточно простыми, то результаты возбудят в пациенте чувство успеха, которое имеет важное подкрепляющее значение и в некоторой степени снижает фрустрацию. Подробнее о достижении видимой цели мы поговорим позже.

САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ

ЦЕЛЬ

Сознательное и целенаправленное использование самоидентификации — или разотождествления — играет в психосинтезе основополагающую роль. Процесс начинается с динамического «центра», на котором базируется синтези-

рование психологической множественности в органическое целое. Он предоставляет разнообразные средства контроля над элементами личности. Процесс основывается на фундаментальном психологическом принципе, который уже однажды приводился в главе 1 и приводится здесь снова в силу своей важности: «*Над нами властвует все то, с чем мы себя идентифицируем. Мы можем контролировать все то, с чем мы себя не отождествляем*».

ЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

В основе этой техники лежит интересный факт, заключающийся в том, что любой человек идентифицирует себя с чем-то, но найдется немного людей, которые когда-нибудь задумывались над тем, что это означает, что из этого проистекает, как можно сделать это более осознанным и какие это дает эффекты. Самоидентификация — довольно расплывчатый термин, и мы должны выделить три различных его значения.

Первое значение — в котором этот термин в настоящее время употребляется чаще всего — состоит в том, что индивид идентифицирует себя с тем, что дает ему наибольшее ощущение бытия, жизни, что представляет для него наибольшую ценность и чему он придает наибольшее значение. Этот тип самоидентификации может быть фокусом сознания, «предоминантной функцией», и, с другой стороны, он может быть связан с той главной ролью, которую индивид играет в жизни. Например, девушка, принимающая участие в конкурсе красоты, идентифицирует себя со своим телом и его красотой. Это составляет точку ее самоидентификации, и она прилагает всевозможные усилия, чтобы усовершенствовать свое тело и подольше его «сохранить». У успешного атлета точка идентификации также в физическом теле, но в данном случае — в силе его муску-



лов. Другие отождествляют себя с эмоциональной, так называемой личной жизнью. Интеллектуалы — не столь большая группа — идентифицируются со своим разумом и считают себя мыслителями или гениями.

У других более очевидна идентификация с ролью. Многие женщины считают своим призванием быть женой и — особенно — матерью и только в этом видят смысл своей жизни. Такая самоидентификация не дает чувства подлинного «я». Последнее (чувство личной идентичности) тесно связано с оценкой роли, что имеет серьезные последствия: во-первых, индивид по-настоящему не осознает себя; во-вторых, идентификация лишь с одной частью своей личности затрудняет его идентификацию с остальными ее частями, что затрудняет процесс психосинтеза; в-третьих — и это последнее относится и к «предоминантной функции», и к «роли», — в жизни невозможно, чтобы что-то длилось бесконечно: красивые женщины стареют, физическая сила уходит, роль матери также может лишиться смысла из-за того, что ребенок повзрослел или умер. Все это может послужить причиной серьезного кризиса: индивид чувствует себя «потерянным», и немало жизней заканчивается по этой причине трагично, вплоть до самоотрицания или самоубийства.

Второе значение, которое можно присвоить слову «самоидентификация», — это внутреннее ощущение чистого самосознания, не зависящего от функций и содержаний «я» в смысле личности. Переживание чистой идентичности, или, другими словами, «Я»-сознания, не возникает спонтанно, но является результатом определенных внутренних экспериментов. Те, кто попытался пойти по этому пути, сумели достичь этого состояния идентичности, осознания себя в качестве «живого центра» сознания. Это хорошо известно восточным психологам, потому что они интересу-

ются подобным опытом, ценят его и используют соответствующие техники для приобретения такого опыта.

Третье значение «самоидентификации» — осознание высшего или духовного «Я». Этот опыт требует применения других техник. Он отличается от уже описанного переживания «самоидентификации», хотя и связан с ним. Давайте вспомним, что в главе 1 было сказано, что в действительности не существует двух независимых «я». Есть одно «Я» и разные уровни его осознания и реализации. Поэтому между идентичностью на обычном уровне и полной духовной Самореализацией пролегает множество различных по широте и полноте уровней.

Первое переживание «я», личного «я» как точки чистого самосознания, чрезвычайно важно. Никто не приходит к этому спонтанно, и это объясняет тот странный феномен, что многие люди склонны отрицать само свое существование.

Раз уж мы заговорили о сущности Бытия, важно отметить, что это, разумеется, есть центральная идея экзистенциального анализа; многие писатели-экзистенциалисты говорят и пишут о Бытии, и значение этого слова изменяется от автора к автору; нередко у одного и того же писателя понятие Бытия может «сдвигаться» от трактовки его как всей «совокупности» личности плюс некого духовного «центра» к пониманию Бытия как «центра» личности, духовного «центра», т.е. чего-то такого, что можно назвать «сущностью Бытия».

Нам представляется очень важным достичь ясности в этом вопросе и проводить эксперименты с соответствующими техниками, необходимыми для достижения самого этого переживания, причем достижения его не только пациентами, но и специалистами в области психотерапии, к которым относятся психиатры, психологи, психотерапев-



ты, социальные работники, занятые в сфере психотерапии, потому что никто не сможет помочь другим людям в таких экспериментах, не «проведя» их сначала «на себе».

Переживание «точки» самосознания на личностном уровне является первым шагом по направлению к переживанию «Я» или, говоря на языке экзистенциализма, сущности Бытия. В некотором смысле это имеет отношение к тому, что Эрик Эриксон называл поиском самоидентичности. Проблема нахождения своего «я», осознания его и превращения его в «центр» «самого себя», направляющий жизнь индивида, представляет собой основную проблему в наше время, когда имеет место сильно выраженная тенденция к конформности.

Это подчеркивали многие экзистенциальные психологи, особенно те, кого мы можем назвать духовными экзистенциалистами. Ролло Мэй (Rollo May) в своей книге «Человек в поисках себя», а также Виктор Франкл и другие указывают именно на это основное направление поиска. Поэтому мы говорим о необходимости для психотерапевтов экспериментировать с техниками «самоидентификации» не только в работе с собой, но и с пациентами — для того, чтобы, помимо открытия новых возможностей применения этих техник, выявлять также и те трудности, которые могут испытывать во время сеансов определенные пациенты, особенно пограничные психотики, у которых чрезвычайно ослаблено чувство самоидентичности и которым такой поиск может принести много пользы.

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССА

Процесс достижения самоидентичности в смысле чистого самосознания на личностном уровне отличается непрямым характером протекания. «Я» в нем присутствует

постоянно, не хватает лишь четкого осознания его присутствия. Поэтому данная техника состоит в «избавлении» от всех частичных самоидентичностей. Этот процесс может быть обозначен одним словом, которое прежде широко употреблялось в психологии, но в последнее время не пользуется популярностью, а именно *интроспекцией*. Применять интроспекцию — значит направлять ум человека, точнее, способность его ума к наблюдению, на мир фактов, относящихся к области психологии событий, которые могут быть человеком осознаны.

Через интроспекцию мы достигаем более сфокусированного и ясного осознания того, что Уильям Джеймс называл потоком сознания, непрерывно текущим внутри нас. Это также может быть названо «установкой внутреннего наблюдателя», похожей на ту и даже идентичной той, которую усваивает для себя ученый-естественник, объективно, терпеливо и непрерывно наблюдающий явления, происходящие вокруг него, — как, например, Фабр, изучавший поведение муравьев, или какой-нибудь астроном, терпеливо наблюдающий звезду в телескоп. Если мы направим нашу способность наблюдения вовнутрь, то мы увидим, что существующий в нас внутренний мир, по меньшей мере, столь же богат событиями и столь же разнообразен, как и наш внешний мир, и чем более развита наша способность к такому наблюдению, тем больше картина «увиденного» становится ясна наблюдателю.

Первая область наблюдаемого — это область *ощущений*, вызываемых телесными состояниями. Они могут обусловливаться активностью пяти органов чувств или же более «темными» и неопределенными органическими причинами. Спокойное, бесстрастное, объективное наблюдение потока ощущений позволяет нам осознать, насколько многие из них переменчивы и недолговечны и как легко одно



ощущение может перейти в противоположное. Это дает нам уверенность, можно сказать, научно доказывает, что «я» не является просто телом или суммой ощущений, которые оно создает и которые отображаются в сознании.

Вторая область внутреннего наблюдения или интроспекции — это подобное калейдоскопу царство *эмоций* и *чувств*. Эти содержания сознания значительно сложнее наблюдать объективно и отвлеченно, поскольку наше внимание постоянно уносится прочь на волнах радужного потока самих наших эмоциональных состояний. Но при наличии терпения, практики и подлинно научного отношения к делу мы можем научиться достаточно беспристрастно наблюдать наши эмоции и чувства.

Через некоторое время мы приходим к выводу, что эмоции и чувства также не представляют собой основную часть нашего «я», поскольку они слишком изменяемы, переменчивы, слишком текучи и порой двусмысленны (амбивалентны). (Именно здесь было бы уместно применить вышеописанную технику критического анализа.)

Третья область наблюдения — *умственная активность*, «ментальное» содержание сознания. Ее, в некотором смысле, наблюдать проще, так как в этом случае на внимание не оказывается такого воздействия, какое оно «испытывает» со «стороны» эмоций и чувств. Но с другой стороны, умственная активность представляет собой более тонкое явление, и различия между «я» и разумом на первый взгляд менее очевидны. Однако и здесь можно применить тот же критерий: умственная активность слишком переменчива, непостоянна; иногда ее можно уподобить активности обезьяны, скачущей с ветки на ветку. Но сам факт, что «я» может наблюдать, отмечать особенности и контролировать разум человека, доказывает, что между этими двумя понятиями есть разница.

В отношении умственной активности мы можем наблюдать разные степени ее связи с эмоциональной жизнью: от чисто «умственных», абстрактных математических мыслей — почти полностью отделенных от эмоциональных содержаний и оттенков, — если только речь не идет о чистой радости, которую порой испытывают и великие математики, — до эмоционально «нагруженной» рационализации, которая, хотя и кажется на первый взгляд исключительно умственной деятельностью, на самом деле мотивирована в значительной мере на эмоциональном уровне. Так что хотя иногда и невозможно отделить друг от друга умственный и эмоциональный аспекты мыслительного процесса, при выполнении именно этого упражнения важно не забывать, что внутри нас существует наблюдатель, «созерцающий» последовательность эмоциональных и умственных состояний, и что этот наблюдатель в некоторой мере отделен от нас самих.

Фактически происходит постоянное смешение ощущений, эмоциональной и умственной активности, и разделение, которое мы сейчас провели, обусловливается лишь необходимостью правильно расставить акценты и сфокусировать внимание наблюдателя в нужном направлении. Важно подчеркнуть разницу между этими тремя взаимосвязанными областями психической деятельности и наблюдателем как таковым. Такое объективное наблюдение, естественно, спонтанно и неизбежно вызывает чувство разотождествления с любым и каждым из описанных психических состояний. В отличие от переменчивости наблюдаемых психических процессов, поведение самого наблюдателя осознается им самим как стабильное и постоянное. В конце концов он приходит к мысли, что может не только пассивно наблюдать, но и в разной степени влиять на поток своих различных психологических состояний. Поэтому он ощущает

самого себя отличным от них; он не идентифицирует себя с ними.

Таким образом, необходимо осознавать разницу между содержанием поля сознания и его «центром», который и создает само это поле. Таким центром является «я». Техника (которую следует адаптировать в отношении терминологии к культурному уровню конкретного пациента) заключается в последовательном разотождествлении себя с разными группами содержаний сознания: физическими, эмоциональными и умственными. Представление об общей схеме этой техники можно получить из ниже приводимого описания упражнения на разотождествление.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ

Первый шаг, который необходимо сделать, — это утвердиться в убеждении, что существует факт, формулируемый следующим образом: «У меня *есть* тело, но я — это не *мое тело»*, и во всей полноте осознать этот факт. Его справедливость очевидна, поскольку тело представляет собой нечто материальное и меняющееся (было установлено, что за несколько лет обновляются все клетки тела). Тем не менее, мы постоянно и ошибочно отождествляем себя с нашим телом и «приписываем» «Я» наши физические ощущения. Например, мы говорим: «Я устал», что является не чем иным, как психологической «ересью»: «Я» не может устать; устало наше тело и сообщило «Я» ощущение усталости — что вовсе не одно и то же. Это различие имеет большую важность на практике, потому что каждый раз, когда мы отождествляем себя с физическим ощущением, мы попадаем в рабство от тела.

Первый шаг дается сравнительно легко, чего нельзя сказать о втором. Это осознание следующей мысли: «Я *живу*

эмоциональной жизнью, но *я — это не мои эмоции и чувства»*. Когда некто говорит: «Я раздражен», «Я доволен», «Я не удовлетворен» — это также случай ложной идентификации «Я» с теми психологическими состояниями, которые меняются и порой противоречат друг другу. Сказать «*Я* раздражен», значит, погрешить против психологической «грамматики». Вместо этого следует сказать: «*Во мне* присутствует чувство раздражения».

Третий шаг состоит в осознании следующего: «У меня *есть* интеллект, но *я* — это не *мой интеллект*, *я* им *не являюсь»*. Как правило, мы отождествляем себя с нашими мыслями, но если начать анализировать их, если понаблюдать за собой в процессе размышления, то можно заметить, что мы используем интеллект лишь в качестве *инструмента*. Мы можем созерцать деятельность своего ума, логические и алогичные построения как бы «сверху». Это доказывает, что *мы — это не одно и то же, что наши мысли*. Мысли — как тело и как эмоции — также подвержены изменениям: сегодня мы думаем одно, а завтра, возможно, — противоположное. Мы получаем веское доказательство нашей *отделенности* от мыслей, когда пытаемся контролировать и направлять их. Если мы пытаемся думать о чем-то отвлеченном или скучном, наш «мыслительный инструмент» нередко отказывается нам повиноваться; это знакомо каждому студенту, которому приходилось учить что-то, что ему надоело учить или что было скучно учить. Если ум способен оказывать неповиновение, то это означает, что «Я» — это *не* ум.

Эти факты свидетельствуют о том, что тело, чувства и разум представляют собой *инструменты* ощущения, восприятия и действия — инструменты переменчивые и непостоянные, которыми, однако, может овладеть и пользоваться «Я»; природа же самого «Я» — это нечто совсем иное.



«Я» есть нечто простое, неменяющееся, постоянное и сознающее *себя*. Переживание «Я» можно сформулировать следующим образом: «Я» — это «Я», центр чистого сознания». Утверждать это со всей убежденностью не означает, однако, достичь переживания «Я», но это путь, ведущий к такому переживанию. Это ключ и начало совершенного владения своими психическими процессами.

Вышеописанное упражнение может выполняться и в группе. В таком варианте выполнять его даже проще благодаря взаимной стимуляции участников. Получаемые стимулы и результаты, достигаемые по ходу проведения упражнения, будут поощрять их регулярно выполнять это упражнение самостоятельно. Это должно стать ежедневной психодуховной оздоровительной практикой. Каждый день следует начинать с «вхождения в себя». *Войти в себя* — давайте вдумаемся в глубокое значение этих слов. Обычно мы живем «вне» себя; мы являемся чем угодно, только не «Я». Нас постоянно раздирают бесчисленные ощущения, впечатления, воспоминания, планы; мы пребываем где угодно, но не в сознании «Я», не в сознании того, чем мы на самом деле являемся.

Упражнение можно выполнять следующим образом (если участвует группа, то руководитель говорит в первом лице, но, разумеется, все, что им говорится, относится к каждому из присутствующих):

«Я помещаю свое тело в удобное и расслабленное положение, глаза закрыты. Выполнив это, я говорю: «У меня *есть* тело, но *я* — это не *мое тело*. Мое тело может пребывать в состоянии здоровья или нездоровья; оно может быть усталым или полным сил, но это не имеет никакого отношения ко мне, к моему настоящему «Я». Мое тело — это мой драгоценный инструмент, который передает мне ощу-

щения и позволяет действовать во внешнем мире, но это *не более чем* инструмент. Я обращаюсь с ним хорошо; я стремлюсь поддерживать его в хорошем состоянии, но это не «Я». У меня *есть* тело, но *я — это не мое тело.*

У меня *есть* эмоции, но *я* — это *не мои эмоции.* Эти эмоции бесчисленны и противоречивы, они меняются, и все же я знаю, что я всегда остаюсь *собой.* Остаюсь собой, когда надеюсь или отчаиваюсь, когда испытываю радость или боль, раздражение или умиротворение. Я могу наблюдать, понимать, осуждать свои эмоции, владеть ими, направлять их и пользоваться ими, поэтому очевидно, что *они — это не я.* У меня *есть* эмоции, но *я* — это *не мои эмоции.*

У меня *есть* желания, но *я* — это *не мои желания,* они вызваны влечениями, физическими и эмоциональными, а также внешними влияниями. Желания также изменчивы и противоречивы, они одновременно влекут и отталкивают. У меня *есть* желания, но *я* — это *не мои желания.*

У меня *есть* разум, но *я* — это *не мой разум.* Он в той или иной степени развит и активен, он может быть «недисциплинированным» и при этом легко обучаемым; это орган познания внешнего и внутреннего мира, но *это не я.* У меня *есть* интеллект, но *я* — это *не мой интеллект.*

После разотождествления «Я» (отделения от содержаний его сознания (ощущений, эмоций, желаний и мыслей) *я признаю и утверждаю, что я есть Центр чистого самосознания. Я* — центр *Воли* и могу владеть, направлять и использовать все свои психические процессы и свое физическое тело».

Через некоторое время, в течение которого упражнение выполняется в вышеописанном виде, технику можно изменить: быстро и динамично проходить первые три стадии



разотождествления, а затем более глубоко и вдумчиво — четвертую стадию самоидентификации, объединенную с внутренним диалогом следующего вида:

«Что же я такое, в таком случае? Что остается, если отделить от моей самоидентичности физическое, эмоциональное и умственное содержание моей личности, моего эго? Остается моя сущность — центр чистого самосознания и самопостижения. Это есть нечто постоянное в изменяющемся потоке моей собственной жизни. Оно дает мне чувство бытия, постоянства, внутренней безопасности. Я признаю и я утверждаю себя в качестве центра чистого самосознания. Я сознаю, что этот центр характеризуется не только статичным самосознанием себя, но и динамической силой: он может наблюдать, направлять и использовать психические процессы и физическое тело. Я — центр сознания и силы».

В психотерапии технику самоидентификации следует применять по возможности на самых ранних этапах лечения, поскольку она усиливает воздействие всех прочих техник психосинтеза. Как правило, это происходит на самой ранней стадии: во-первых, пациенту дают предварительное описание и объяснение, которое предупреждает его вопросы и отвечает на них. Во-вторых, как показывает опыт, наибольший эффект дает выполнение психотерапевтом всего упражнения с проговариванием вслух всех слов так, как если бы пациент не присутствовал в кабинете. Это исключает возможную враждебную реакцию «со стороны» подсознания пациента или его возможные эмоциональные реакции. Помимо этой, довольно поверхностной причины, существуют и более глубокие, одна из которых заключается в

том, что, если терапевт совершает все действия сосредоточенно, «ощущение» и «реальности» данной техники передаются и пациенту. Чтобы усилить концентрацию, психотерапевт может закрыть глаза и действительно забыть о пациенте на некоторое время.

Поскольку техника самоидентификации является основной не только для психотерапии, но и для образования и для достижения личностной целостности, ее можно рассматривать как механизм защиты от постоянного потока влияний, внешних и внутренних, пытающихся «захватить» эго. Эта техника может также применяться как средство ежедневной психической и духовной гигиены; в области же терапии потребность в ней еще больше. Поэтому мы советуем пациенту прибегать к ней по возможности чаще, минимум раз в день. Как уже было сказано, она должна предварять применение других техник, потому что самоидентификация помогает пациенту использовать эти техники более эффективно.

РЕКОМЕНДАЦИИ И СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Вышеописанное упражнение подходит для всех случаев, если только пациент не находится на настолько примитивном уровне, что не способен понять его идею, или находится в состоянии такой эмоциональной сумятицы, что временно не может ни на чем сосредоточиться.

Тип пациентов, кому это упражнение можно особенно порекомендовать, — это все те, кто характеризуются повышенной эмоциональностью, а также те, кто склонны в той или иной степени отождествлять себя с каким-либо аффективным состоянием, идеей, планом или действием — «высокого» или «низкого» характера, — что превращается у него в навязчивую идею. К этому типу относятся разного рода фанатики. Аналогично другая группа включает тех,



кто полностью идентифицирует себя с какой-либо ролью, будь то роль матери, отца, профессиональная роль, в такой степени, что полностью подпадают под власть этой роли и полностью отказываются от какой-либо собственной индивидуальной жизни. Следствием выполнения данного упражнения должно стать освобождение. Те, кто успешно применял и эту методику, говорят, что обрели чувство свободы, более «яркое» ощущение бытия и ощущение «стихийного» контроля над тем содержанием психики, с которым прежде они себя идентифицировали.

Упражнение будет также полезно для интеллектуалов, склонных полностью отождествлять свое сознание с мышлением, особенно если они высоко ценят свои умственные способности, любят все усложнять и поэтому остаются, если можно так выразиться, зацикленными на каком-то одном уровне. Такие умствующие интеллектуалы — самый крепкий орешек для психотерапевта, поэтому для них было бы наиболее полезным — с психотерапевтической точки зрения, — если бы они смогли почувствовать, что мышление в действительности *не является* центром их личности.

Та же техника может использоваться и в связи с разнообразными ролями, которые человеку приходится играть в жизни. Как мы уже говорили, такие роли являются отображением субличностей, сочетающих в себе эмоциональное и умственное содержание. Процесс заключается в том, что утверждается следующее: «Я должен, я обязан играть роли, и я охотно это делаю, стараясь делать это как можно лучше, — будь то роль сына, отца, мужа, служащего, художника или кого бы то ни было. Но я не только сын, отец, муж, служащий, художник; все это лишь роли, которые я играю, соглашаюсь играть; я наблюдаю за тем, как я играю. Поэтому я не являюсь никем из них; я идентичен себе, и я режиссер в этой пьесе, а не только актер».

Это напоминает нам некоторые утверждения Поля Турнье, который в своей книге «Значение личностей» (The Meaning of Persons) подчеркивает существенную разницу между внутренней «Личностью» и разнообразными «Персонами», которых внутренняя «Личность» изображает в различных жизненных обстоятельствах. Однако сейчас мы указываем на различия между «Личностью», по Турнье, и чистой самоидентичностью. Фактически существует три типа самоидентификации: один — самоидентификация себя с «Персонами», другой — самоидентификация с «Личностью» и третий тип, представляющий собой точку чистого самоосознания.

Выражаясь яснее, последняя и, возможно, наиболее устойчивая идентификация — это идентификация себя с тем, что мы считаем своей внутренней личностью, присутствующей в большей или меньшей степени во всех ролях, которые мы играем, — с тем, что является «личностью» в этимологическом смысле слова «Персона» (Маска) — личностью как последней маской Я. Эту «Персону», или «личность», необходимо отбросить — в том смысле, что мы уже больше не отождествляем себя с ней и не позволяем ей себя ограничивать. Это очень важно, потому что идентификация с ней делает нас статичными и неподвижными. Она представляет собой некий образ, «паттерн» (рисунок, схему) или модель, способную поработить нас. Эта «личность», даже самая сокровенная, на самом деле всегда находится в процессе изменения, «в потоке». Она все время «вбирает» в себя опыт, который изменяет ее, и «испускает» из себя энергию. Будучи переменчивой и непостоянной, она также не может быть чистой самоидентичностью, остающейся неизменной в этом потоке.

Это упражнение в разотождествлении способствует усилению чувства самости, бытия; оно действительно позволя-



ет пережить то, о чем так много говорили экзистенциальные аналитики, причем пережить это с помощью столь малых средств: чувство идентичности, бытия, чувство «центра» внутри себя, чувства внутренней сущности внутри себя. Когда личность обретает опыт переживания «центра» внутри себя путем выполнения упражнения на разотождествление, появляется возможность синтезировать воедино те различные аспекты, от которых личность отделила себя. Иными словами, человек становится собой, используя тело, аппарат чувств и разум в качестве инструментов, подобно тому, как водитель управляет автомобилем. Здесь можно провести аналогию с концепцией «человека-машины», согласно которой человек и машина образуют некое единое целое и должны именно так и рассматриваться. Так же и «я», и его механизм (под механизмом мы подразумеваем не только физическое тело, но также и чувства, и мыслительные процессы) могут образовать единство, но «я» всегда осознает тот факт, что является чем-то большим и высшим, чем любая часть этого целого.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Эта техника имеет несколько основных ограничений и определенные противопоказания. Ее не следует применять в случае, если пациент чрезмерно склонен к самонаблюдению и самоанализу, слишком увлечен «рассматриванием» своего внутреннего мира, которое может казаться ему более приятным и не вызывающим напряжения в отличие от активного участия во внешней жизни. В таких случаях, однако, можно сказать, что имеет место сложная форма идентификации с наблюдаемыми явлениями. Поэтому упражнение не следует выполнять, не объяснив пациенту со всей четкостью, что оно имеет *специальное* назначение и он не

должен слишком увлекаться им и практиковать его чаще, чем другие техники.

У некоторых пациентов, особенно американцев, возникает сопротивление идее разотождествления себя со своим телом, чувствами и мыслями, поскольку они боятся, что таким образом их личность может «расщепиться» на несколько различных частей. Другие пациенты, напротив, с радостью принимают идею пережить ощущение внутреннего «центра», в котором они могут черпать силу и мудрость, чтобы противостоять напряжению современной жизни. Жизнь в Америке, особенно в некоторых больших городах, сопряжена с чрезвычайным стрессом, поэтому мотивация выполнять это упражнение очень высока.

Некоторым может показаться, что существует противоречие между стремлением — с одной стороны — достичь синтеза и гармонии всех функций на всех уровнях вокруг центра «я» и — с другой стороны — выполнением упражнений, в которых делается акцент на разотождествление себя с какой-либо из частей личности, другими словами, идентификация себя лишь с какой-то одной частью личности исключает возможность включения всех прочих частей в единое целое и, таким образом, противодействует синтезу. Это соображение имело бы под собой основание, если бы пациенты идентифицировали бы себя со всей личностью в целом, однако каждый из них идентифицирует себя лишь с какой-то одной гранью, одной частью личности — будь то любимая идея, сильные эмоции или их собственная роль, имеющая для них первостепенное и единственно важное значение, — и в данном случае именно лишь это и составляет препятствие на их пути к синтезу. Поэтому прежде всего мы должны освободить их от этой односторонней, навязчивой идентификации, чтобы они могли двигаться дальше по направлению к синтезу.



ПОГРАНИЧНЫЕ СЛУЧАИ И ПСИХОТИКИ (ПСИХИЧЕСКИ БОЛЬНЫЕ)

Рассматривая ограничения и противопоказания в отношении этой техники, нельзя не остановить внимания на определенных опасностях, которые могут возникнуть в некоторых случаях — таких, как пограничо-психотические, — особенно если пациент находится в состоянии «деперсонализации», т.е. чувствует, что его тело ему не принадлежит. Тогда повторение фразы «Я не являюсь моим телом» может способствовать расширению этого «разрыва» и оказать воздействие, обратное основной идее био-психосинтеза. Поэтому, чтобы избежать подобных эффектов, акцент следует сделать на последней стадии этой техники, состоящей в осознании того, что «я являюсь собой». (Я признаю, и я утверждаю, что я — центр чистого самосознания. Я — центр воли, способной направлять и использовать мои психические процессы и мое физическое тело.) В этом случае разотождествление будет иметь побочное действие в этом процессе. Цель и результат данного упражнения — именно самоидентификация, и это необходимо подчеркнуть, объясняя его идею пациентам.

В пограничных случаях следует быть чрезвычайно внимательным, пытаясь перейти к психосинтезу. К таким пациентам нельзя применять обычную процедуру регулярного психосинтеза, когда сам пациент активно участвует в процессе. Мы можем рекомендовать психотерапевту в этой ситуации стараться по ходу лечения как можно больше соглашаться с пациентом, принимать, насколько возможно, то, что он говорит и чувствует, но пытаться показать ему настоящее значение того, что он говорит, причем показать это с позитивной точки зрения. Например, если пациент говорит: «Я чувствую, что у меня нет тела. Во мне нет эмо-

ций», мы отвечаем: «Ну, в некотором смысле, это так и есть. Вы — это не ваше тело, так что можно сказать, что у вас произошло просветление, какого обычно у людей не бывает. Только вы воспринимаете все негативно, а не позитивно. Практически у вас есть тело, об этом свидетельствует даже то, что, отрицая это, вы используете его, свое тело, чтобы выразить вслух свои мысли. Поэтому, как вы видите, это лишь ваше субъективное ощущение. Разумеется, у вас, как и у всех, есть тело, вы просто внезапно осознали, что вы — это не ваше тело. Поэтому в философском плане вы вполне правы, хотя и ошибаетесь в практическом».

Такой подход неоднократно доказывал свои преимущества. Главное — не объявлять утверждения пациента болезненными симптомами, но попытаться ухватить ту частицу правды, которая на самом деле содержится в его замечаниях, — только неправильно понятая и воспринятая им как нечто негативное, — и объяснить ее ему.

Некоторые психотики нередко в самом деле приходят к удивительным прозрениям, которые затем искажаются неправильным их истолкованием и часто используются против них самих или против других людей. Типичный пример — человек, который верил, что он — бог. Ему открылась светлая прекрасная правда, но слишком великая для него — настолько, что он совершил фатальную ошибку: идентифицировал свою имперческую личность с самим богом — с этой божественной Самореализацией.

КОМБИНИРОВАНИЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ

Эту технику можно рассматривать как предварительное упражнение, способствующее усилению эффекта от других техник.

Как было показано, в ходе выполнения этого упражнения присутствуют необходимые стадии частичного разо-



тождествления. Поэтому это скорее комбинация или даже сплав техник по самоидентификации и разотождествлению. Иногда даже имеет смысл изменить порядок этапов и *начать* с самоидентификации, а разотождествление добавить как необходимое средство для достижения самоидентификации.

Это упражнение можно сравнить с техникой критического анализа, поскольку в обоих случаях происходит наблюдение сменяющих друг друга эмоциональных состояний. Но существует и различие: критический анализ предполагает активное использование разума и способности к суждению — в этом случае мы идентифицируем себя с нашими критическими способностями. Поэтому техника критического анализа отличается от самоидентификации и по своей цели, и по процедуре выполнения.

В связи с вопросом о комбинировании данной техники с другими видами техники целесообразно рассмотреть предложенный д-ром Бьюдженталем (Bugental) из Лос-Анджелеса, США, и названный им «Кто я?». Он дает пациенту лист бумаги и карандаш и просит его написать все, что придет ему на ум в ответ на вопрос «Кто я?». Затем он снова повторяет вопрос и вновь просит пациента записать ответы. В общей сложности так происходит три раза. Большинство пациентов, которым задают такой вопрос, дают ответ, связанный с их основной ролью (для женщин, как правило, роль жены или матери, для мужчин — профессиональная роль); именно повторное предъявление одного и того же вопроса в ряде случаев приводит к более глубоким ответам.

Еще две техники могут быть использованы в сочетании с вышеописанной на стадии разотождествления. Это «Юмор» и «Игра». Польза, которую они могут принести, очевидна из их названий.

ТЕХНИКА РАЗВИТИЯ ВОЛИ

Волю поистине можно назвать «неизвестным» фактором, которым пренебрегают и в современной психологии, и в психотерапии, и в образовании.

Не пытаясь анализировать причины такого удивительного положения дел — такие, например, как реакция на прежнее акцентирование «запрещающего» аспекта воли или сопротивление, которое нужно преодолеть, чтобы закалить волю, — хотелось бы обратить внимание на тот парадокс, что сам факт центрального положения воли послужил причиной того, что ее игнорировали; т.е. воля является функцией, напрямую связанной с «я». Ранк пошел так далеко, что заявил: «Человеческое существо переживает свою индивидуальность в терминах воли, это означает, что его личное существование идентично его способности выражать свою волю в мире» (Ира Прогофф. «Смерть и возрождение психологии», с. 210). Кроме того, как мы уже выяснили в ходе обсуждения техник, индивид в общем не осознает свое «я» и, как следствие, также не осознает и прямую функцию «я» — волю.

Как правило, излагаются две очень односторонние концепции воли. Согласно первой воля представляет собой контроль и подавление с помощью силы — аналогично тому, как это бывает при укрощении диких зверей. По второй концепции это сила, «толкающая вперед», — подобно тому, как человек пытается сдвинуть с места машину, толкая ее сзади. Метафора человека и машины довольно удачна, поэтому мы будем использовать ее как иллюстрацию к разным положениям нашей дискуссии о воле.

Анализ воли должен состоять из нескольких фаз или стадий, с которыми мы будем иметь дело, но наша главная цель (применительно к практическим задачам, таким, как



развитие и тренировка воли) — эффективный, успешный «волевой акт» и применение воли на практике, т.е. воля в действии.

Поэтому для того чтобы укрепить волю или решить, какая из волевых фаз в большей степени отражает сущность воли, не нужно иметь точную концепцию или теорию воли. Цель развития воли самоочевидна, поскольку именно воля необходима сначала для того, чтобы принять решение, а затем, чтобы действовать согласно этому решению, затрачивая время и силы на применение теперь уже каких-то других, следующих техник и, разумеется, на выполнение всего объема работы по достижению психосинтеза в целом. Но у данной техники есть и своя важная, первоочередная задача, а именно *развивать волю к укреплению воли.* Те пациенты, которые говорят, что у них нет воли, разумеется, ошибаются, поскольку это непосредственная функция «я», но функция во многом скрытая. Эти люди должны научиться использовать свой маленький волевой «капитал» и умножить его, чтобы их воли хватало, по крайней мере, для каждой конкретной стадии психосинтеза, хотя в принципе возможности применения воли безграничны.

СТАДИИ ВОЛЕВОГО АКТА

Как уже было сказано, нас интересует тренировка воли в целом на *всех* ее стадиях.

Первая стадия реализации воли включает в себя следующее:

а) цель,

б) намерение,

в) мотивация,

г) определение ценности,

д) обдумывание.

Поскольку мы имеем дело с сознательной волей, эле-

мент цели представляется очень существенным, потому что без осознанной цели не может быть и чистой воли. После постановки цели формируется намерение достигнуть ее и мотивация к достижению.

Здесь будет уместно сделать некоторые разъяснения, чтобы у читателей не возникло ошибочного представления, будто психосинтез возвращается к старому пониманию воли, характерному для XIX века, когда совершенно упускали из виду важные бессознательные факторы. Однако, поскольку психосинтез развился из психоанализа, совершенно очевидно, что эти комплексные мотивационные факторы, действующие за пределами сознания, невозможно исключать из рассмотрения, и автор отлично осведомлен о них. Поэтому укреплению воли обязательно должно предшествовать исследование бессознательного, включающее в качестве одного из важнейших аспектов раскрытие бессознательных мотивов — с тем, чтобы они могли быть восприняты сознательным эго. Это один из наиболее ценных аспектов психоанализа, и в процессе психосинтеза мы полностью его учитываем.

Таким образом, рассмотрение мотивации в значительной мере сводится к раскрытию бессознательных влечений; но теперь — после того как их существование признано — не следует впадать в заблуждение, характерное для психологов XVIII века, когда считалось необходимым подавлять эти влечения. Функция воли состоит в том, чтобы использовать их и заставить «работать» на достижение поставленных целей.

Мотивация с неизбежностью предполагает определение ценности. Прежде мы уже упоминали о важности определения ценностей. Подлинное определение ценностей требует наличия шкалы ценностей, которая, в свою очередь, является выражением жизненной концепции или филосо-



фии (Weltanschauung). Каждая личность имеет такую концепцию, или философию, но, как правило, она недостаточно четко сформулирована, туманна и порой противоречива. Прояснение и осознание собственных позиций и установок по отношению к миру является, по мнению автора, наиболее полезным аспектом экзистенциального анализа. Очевидно, что цель, на которую направляется воля, должна оцениваться позитивно, т.е. иметь положительную ценность — согласно терминологии Левина, должна обладать «положительной валентностью».

За этапом определения ценности следует этап обдумывания, размышления, взвешивания. В некоторых ситуациях может показаться, что раздумывать не над чем и выбор очевиден, но все не так просто. Цель должна не только высоко цениться, но и быть достижимой. Мы можем вообразить себе высочайшие цели, которые по здравом размышлении сами же признáем недостижимыми, во всяком случае, при существующих психологических и внешних обстоятельствах. Поэтому размышление, которое приведет нас на следующий этап (совершение выбора), не может происходить «автоматически», просто как процесс выбора наивысшей цели; нужно обязательно принимать во внимание существующие условия. Альтернативная цель может быть менее высокой, но более важной, так что для обдумывания всех факторов в каждой конкретной уникальной ситуации требуется немалая мудрость.

Вторая стадия в реализации воли — *принятие решения.* Это сложная стадия, поскольку она связана с совершением выбора, а в таких ситуациях неизменно проявляется присущее всем людям стремление сделать так, чтобы и волки были сыты, и овцы целы. На языке психоанализа это озна-

чает следовать «принципу удовольствия», который является иррациональным. Наоборот — совершение намеренного выбора связано с принципом реальности, принципом относительности, принципом, согласно которому нельзя получить все, а нужно выбирать между альтернативами. В старых психологических трудах на тему воли этот момент изображался негативно, в терминах отречения; но для теоретических и особенно практических целей гораздо лучше сделать акцент на положительном аспекте *предпочтения*. Когда мы выбираем, принимаем решение, это означает, что мы предпочитаем нечто более желаемое и достижимое всем прочим альтернативам, которые мы отвергаем. Сложность совершения добровольного выбора заключается в том, что индивид осознает, ясно или подспудно, что решение подразумевает ответственность, что решение есть проявление свободы, а свобода неизбежно связана с ответственностью. В последнее время это странное «бегство от свободы» — бегство индивида и всего сообщества — среди прочих авторов отмечал и Эрих Фромм. Индивид уходит от ответственности ценой отказа от бесценного человеческого дара — свободы воли.

В связи с этим нет необходимости напоминать, что нерешительность является симптомом всех пациентов в состоянии депрессии, но это мы обсудим позже, когда перейдем к рассмотрению ограничений тренировки воли.

Третья стадия волевого акта, которая следует за принятием решения, — его *утверждение*. Эффективное утверждение включает несколько факторов: первый — вера, живая, динамичная убежденность. Если таковая отсутствует, решение можно утвердить на основе желания или стремления «попытаться» рискнуть в порыве авантюризма.



Акт утверждения состоит в команде, данной себе индивидом, с использованием повелительного наклонения и таких слов, как латинское «Fiat», или «да будет так». Интенсивность, или, иначе, «психологическое напряжение», утверждения определяет степень его эффективности.

Во многих случаях бывает полезно повторно «утвердить» решение, чтобы усилить его в противовес противодействующим факторам. Нужно сознавать, что иногда утверждение вызывает обратную реакцию; это следует объяснить пациенту, чтобы он не испытывал удивления или разочарования, но спокойно противостоял такой реакции, а затем повторно утвердил бы свое решение.

Четвертая стадия волевого акта — *планирование*, организация деятельности согласно заранее намеченной программе. Это требует способности представить себе различные шаги, которые должны быть предприняты на отрезке времени от начальной точки до достижения конечной цели. В некоторых случаях, разумеется, конечная цель может быть весьма отдаленной, но тогда целесообразно устанавливать промежуточные цели, последовательно ведущие к последней, конечной цели. Т.е. необходимо составить ясную, разумную, хорошо организованную «схему», представляющую собой последовательность отдельных шагов или частичных достижений.

Следует избегать двух противоположных ошибок. Одна состоит в том, что пациент настолько сосредоточивает свои внимание и волю на конечном результате, что это делает его поступки непрактичными. Другая — более распространенная — заключается в чрезмерной увлеченности переоцениванием вторичных целей и средств их достижения, в результате чего главная цель теряется из виду.

Пятая и последняя стадия волевого акта — *выполнение* того, что запланировано. Здесь потребуются два основных волевых качества: во-первых, динамическая сила, направленная энергия, а во-вторых, настойчивость. Разумеется, в совершенном случае максимум динамической силы будет сочетаться с максимумом настойчивости, но на практике мы обнаруживаем, что у разных людей какое-то одно из этих качеств представлено в большей степени. Кроме того, некоторые задачи требуют приложения силы, в то время как другие — терпения. Поэтому вопрос стоит не только о том, какое качество преобладает в личности, но и о том, какое качество в большей степени необходимо в конкретном случае. Очевидно, что при тренировке воли внимание следует обратить именно на то качество, которое относительно менее развито.

«Динамическая» воля проявляет себя в виде команды («fiat»). Настойчивость же как волевой компонент необходима для того, чтобы добиться успеха, применяя самую эффективную технику развития воли, а именно технику удержания четкой картины или образа в фокусе внимания. Этот вопрос мы рассмотрим в контексте техник визуализации и воображения.

Еще одно качество, необходимое на этой последней стадии, — *однонаправленность*, т.е. способность придерживаться выбранного направления. Для того чтобы исключить и «отбросить» все препятствия, которые могут помешать применению воли по ходу исполнения запланированного, понадобится также «торможение».

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ ВОЛИ

Как было упомянуто раньше, первостепенная задача при тренировке воли — повысить «волевой капитал» пациента,



т.е. ту волю, которой он обладает. Другими словами, нужно сделать волю более эффективной.

Первый шаг на этом пути состоит в том, чтобы мобилизовать энергию существующих влечений и направить эту энергию на развитие воли.

1. МОБИЛИЗАЦИЯ ЭНЕРГИИ

Первое необходимое условие развития сильной воли — это честное намерение посвятить достижению этой цели все время и силы, какие потребуются. Если сформулировать это условие пациенту, он может возразить: «Чтобы поступить так, нужна сильная воля, а это как раз то, чего мне не хватает». Это возражение неоправданно, потому что воля есть у всех, и, даже если она присутствует в зачаточном состоянии, этого все равно будет достаточно, чтобы положить начало.

Для того чтобы обеспечить успех, очень важно вызвать первоначальный импульс, сильное эмоциональное желание укреплять волю, которое затем перейдет в твердую решительность сделать все необходимое, чтобы достичь цели. Следующее упражнение, которое мы приводим в том виде, в каком оно предъявляется пациенту, может оказаться полезным для создания у пациента такой установки. Терапевт, проводящий эксперименты с самим собой, также может его использовать.

Упражнение 1 — часть А

Займите удобное положение, расслабьтесь.

1. Вообразите как можно более живо все неприятности, случившиеся с вами и с окружающими из-за того, что у вас недостаточно сильная воля. Вообразите и те неприятности, которые могут произойти в будущем. Тщательно, по одной, изучите их, ясно сформулируйте их смысл; затем *перечисли-*

те их письменно. Пусть чувства, вызванные такими воспоминаниями и прогнозами, сполна помучают вас. Вы испытываете стыд, неудовлетворенность собой, морщитесь при мысли, что подобное может повториться, желаете раз и навсегда изменить положение вещей.

2. Вообразите как можно более живо те преимущества, которые принесет вам тренировка воли, всю выгоду, которая проистечет из этого для вас самих и для окружающих. Проанализируйте одну за одной эти перспективы, ясно их сформулируйте и запишите. Дайте чувствам, вызванным этими мыслями, охватить все ваше существо: радость от тех возможностей, которые открываются перед вами, желание скорее реализовать их, сильнейший импульс начать немедленно.

3. Вообразите как можно более живо, что вы уже обладаете сильной волей: представьте, как вы идете твердым и уверенным шагом, решительно, сосредоточенно и настойчиво действуете в различных ситуациях, противостоите слабостям. Представьте, как вы успешно достигаете желанной цели. Выбирайте ситуации из числа тех, в которых прежде вы потерпели поражение из-за недостаточно сильной воли; теперь же вообразите, что вы обладаете желательными качествами.

Упражнение 1 — часть Б

Читайте произведения, специально подобранные таким образом, чтобы развивать и поддерживать чувства, вызванные частью А. Это должна быть ободряющая, оптимистичная и динамичная литература, стимулирующая уверенность в себе и жажду действий. Чтобы извлечь всю возможную пользу из этого занятия, читать нужно особым способом: медленно, очень внимательно, отмечая места, которые вас особенно поразили и, переписывая те, которые вас потряс-

ли и которые особенно соответствуют вашему случаю. Хорошо перечитать их по нескольку раз, «впитывая» весь их смысл. Для этой цели идеально подходят биографии выдающихся личностей, проявивших сильную и конструктивную волю, а также те книги, которые специально нацелены на пробуждение внутренней энергии. Спустя некоторое время, проведенное за таким чтением, вы почувствуете растущее желание приступить к работе. Это подходящий момент, чтобы решить со всей твердостью, на которую вы способны, что вы посвятите все время, все необходимые силы и средства развитию воли.

Предупреждаем: не говорите об этом ни с кем, даже с целью соблазнить других своим примером. Разговоры приводят к рассеиванию энергии, собранной для действия. Ваши намерения, ставшие известными другим, могут вызвать скептические или циничные замечания, которые могут пробудить сомнения и разочарование. *Работайте молча.* Это не так уж сложно.

Вышеописанное упражнение, состоящее из двух частей, представляет собой одну технику или даже метод, имеющий целью мобилизацию влечений, с целью направления их энергии в поддержку уже приобретенной энергии воли.

Упражнение 2. Выполнение «бесполезных» упражнений

Эта техника заключается в выполнении действий, не имеющих какой-либо практической цели и направленных исключительно на то, чтобы укреплять волю. Их можно сравнить с физическими упражнениями в спортзале, не приносящими экономической или другой пользы, а лишь способствующими развитию мышц и укреплению нервно-мускульного тонуса и всего здоровья в целом. Эта техника впервые была описана в книге Уильяма Джеймса «Беседы с учителями» (New York, Henry Hoit, 1912): «Поддерживайте

в себе способность совершать усилия, тренируясь понемногу каждый день. Это означает систематически проявлять немного героизма в повседневных мелочах; делайте что-нибудь каждые день-два только потому, что это трудно, и тогда в час, когда вам действительно придется трудно, вы будете готовы выдержать испытания. Аскетизм такого рода похож на страховой взнос за дом или товар, который человек выплачивает, хотя это не приносит ему никакой пользы, и, возможно, эти деньги никогда не вернутся к нему. Но если пожар все же случится, страховка спасет его от разорения. Так же будет и с человеком, ежедневно воспитывающим у себя внимание, волю и способность отказаться от вещей, в которых нет прямой необходимости. Он будет стоять, как крепость, когда все вокруг будет рушиться и его слабых товарищей сметет, как солому» (стр. 75—76).

Такая же процедура применялась и развивалась И. Бойдом Барретом (E. Boyd Barrett). Он описывает ее в своей книге «Сила воли» (Strength of Will) (New York, Harper, 1931).

Упражнение 3 на укрепление воли в условиях повседневной жизни

Еще одна группа упражнений, развивающих волю, основывается на многочисленных возможностях, которые в повседневной жизни возникают сами во время выполнения обычных дел. Здесь могут оказаться полезными многие наши повседневные дела, потому что благодаря целям, которые мы при этом ставим, нашей установке на их достижение и способам их достижения они вполне могут стать укрепляющими волю. К примеру, даже такое обыденное дело, как подняться утром с постели в определенное время, может превратиться в самое настоящее испытание, если мы намеренно встаем на 10—15 минут раньше, чем обычно. Одевание также можно использовать для этой цели, если



выполнять необходимые движения внимательно и сосредоточенно, быстро, но без спешки. Это очень важная и ценная способность, которую можно развить в повседневной жизни: научиться «медленно спешить». Современная жизнь с ее стрессом и напряжением формирует в нас привычку постоянно торопиться, даже если в этом нет необходимости — как результат «массового внушения».

«Медленно спешить» непросто, но вполне возможно; в этом и состоит путь к эффективности и продуктивности без стресса и истощения. Непросто, потому что требует от нас как бы раздваиваться: на того, кто действует, и того, кто постоянно наблюдает за первым, однако таким образом мы получаем хорошую возможность тренировать волю.

В течение всего дня — будь то на работе или дома — можно выполнять бесчисленные упражнения, развивающие волю, а также позволяющие приобрести и другие полезные качества. Например, учиться сохранять безмятежность во время работы, какой бы утомительной и скучной она ни была. Или сдерживать эмоции и нетерпение при столкновении с мелкими раздражающими факторами, такими, как переполненный поезд, необходимость ждать, пока откроется дверь, ошибки подчиненных, несправедливость начальства.

Вернувшись домой, мы также получаем возможность заняться полезными упражнениями: сдержать порыв, чтобы не дать выхода нашему плохому настроению, вызванному, возможно, неприятностями на работе или тревогой; сохранять спокойствие, что бы ни случилось; попытаться уладить домашние проблемы. За столом в равной степени полезно и для воли, и для здоровья сдерживать желание есть быстро, думая о работе или чем-нибудь еще. Мы должны заставить себя тщательно пережевывать пищу и получать от нее удовольствие в то время, как наш ум пребывает в спо-

койном и расслабленном состоянии. Вечером нам также предоставляется возможность потренироваться, не поддаваясь людям или вещам, отвлекающим нас от наших занятий.

Независимо от того, где мы находимся — на работе или дома, — мы должны решительно прекращать работу, почувствовав себя усталыми, и не уступать искушению поспешить, чтобы доделать ее до конца. Вовремя сделанный короткий перерыв на отдых, когда усталость только начинает чувствоваться, имеет гораздо большую ценность, чем длительный отдых после полного истощения. Короткие и частые перерывы применяются на производстве и способствуют повышению производительности труда.

Во время отдыха хорошо сделать физические упражнения или расслабиться, закрыв глаза на несколько минут. Физические упражнения особенно рекомендуются при умственной усталости, хотя, конечно, каждый может на практике определить, что подходит именно ему. Еще одно преимущество такой системы чередования работы и отдыха заключается в том, что индивид не утрачивает интереса и желания работать и в то же время преодолевает усталость и нервное напряжение. Заданный ритм в нашей деятельности создает гармонию всего существования, а гармония — это главный закон жизни.

Хорошее упражнение также — ложиться спать в определенное время, решительно прерывая чтение или интересный разговор. Безусловно, сложно выполнять все упражнения на должном уровне, особенно в первое время, и попытка взяться за все одновременно может закончиться разочарованием. Поэтому мы можем посоветовать начать с одного или двух упражнений и выполнять их в течение всего дня; достигнув успеха, можно увеличивать их количе-



ство, изменять их, выполняя их с радостью и увлечением, подсчитывая победы и поражения, оценивая себя и стараясь воспринимать все с азартом, как спортивное соревнование. Таким образом можно избежать опасности превратить жизнь в косный и механический «процесс»; напротив, мы должны стараться сделать ярким и интересным то, что в другой ситуации было бы утомительным долгом, и тогда все, с кем мы связаны, становятся нашими союзниками, сами того не зная. Например, начальник-диктатор или придирчивый деловой партнер становятся тем психологическим барьером, «преодолевая» который мы будем тренировать и укреплять свою волю к правильным человеческим отношениям. Медлительный официант дает нам возможность поупражняться в терпении и спокойствии, а также предоставляет шанс почитать хорошую книгу. Слишком разговорчивые друзья помогают контролировать свою речь и учат вежливо, но твердо отказываться от продолжения бессмысленных бесед. Сказать «нет» — нелегко, но очень полезно уметь сказать «нет».

Упражнение 4. Физические упражнения на тренировку воли

Эта техника очень эффективна, если ее целенаправленно применять для развития воли; как выразился французский писатель Жилле (Gillet), «гимнастика — это начальная школа для воли, а также модель «школы» для ума». Каждое физическое действие представляет собой волевой акт, команду, отданную телу, и «продуманное» повторение таких актов — терпеливое, с концентрацией внимания и затратой сил — воспитывает и закаляет волю. Вместе с этим приходит сознание собственной физической силы, ощущение тепла и бодрости во всех частях тела, ощущение того,

что тело слушается тебя, ускоряется кровообращение; все это придает моральную силу, решимость, чувство уверенности, повышает силу воли и придает ей запас прочности. Однако повторим еще раз: для того чтобы эти упражнения приносили пользу, их нужно выполнять с четкой целью, т.е. исключительно или, по меньшей мере, главным образом для тренировки воли.

Такие упражнения требуют размеренности и внимательности. Движения при этом не должны быть слишком резкими и нервными. Каждое движение или группу движений следует выполнять весело и бодро. Для этой цели лучше всего подходят те упражнения или виды спорта, которые не вызывают излишнего волнения, но, напротив, способствуют развитию спокойствия, уравновешенности, мужества, позволяют прерываться и совершать разнообразные движения.

Многие спортивные занятия на свежем воздухе — гольф, теннис, катание на коньках, пешие прогулки, альпинизм — идеальны для тренировки воли; если для этого нет условий, то можно всегда выбрать такие упражнения, которые можно выполнять в домашней обстановке.

2. КОММЕНТАРИИ К УПРАЖНЕНИЯМ

Главная трудность, которая может возникнуть в процессе выполнения этих упражнений, состоит в том, что не обладающие сильной волей индивиды выполнят упражнение один или два раза, а затем бросят этим заниматься. Бывает очень непросто создать для пациента мотивацию делать упражнения постоянно, потому что возникает порочный круг: воля нужна уже для того, чтобы начать ее укреплять.

В таких случаях очень уместна техника, разработанная Боденом, заключающаяся в том, чтобы поставить себе на



службу влечения, мотивирующая сила которых может оказаться сильнее, чем чистая воля. Эти влечения вовсе не должны быть влечениями высшего порядка; напротив, это как раз тот случай, когда для высших целей используются так называемые низшие или примитивные влечения, такие, как гордость, тщеславие, карьеризм. Подойдут и более простые побудительные средства: похвала и реальные награды. Мы обнаружили, что самый лучший импульс — это спортивный азарт, являющийся выражением влечения к игре. Однако, поскольку предполагается, что «я» «играет» с субличностями и влечениями, не воспринимая все слишком серьезно и стараясь «выиграть» игру, как хороший спортсмен, здесь потребуется определенное умение в отношении разотождествления. По мере того как «игра» начинает представлять интерес сама по себе, формируется дополнительный побудительный импульс, не вызывающий сопротивления или активного противодействия, которое могло бы стать ответом на сверхнагрузку на волю.

Основная мера предосторожности, о которой следует помнить при применении всех техник, особенно связанных с развитием воли, — не вызывать сопротивления в бессознательном или в других компонентах личности. Чтобы избежать возникновения подобного сопротивления, стоит посоветовать пациенту не принимать эту технику слишком серьезно и не применять ее слишком педантично, чтобы не «раздражать» бессознательное. Наоборот, цель состоит в том, чтобы «привлечь» бессознательное на свою сторону, «заинтересовав» его игрой, — это особенно важно помнить учителям, использующим психосинтез в образовании.

Отношение к происходящему как к игре ничуть не уменьшает эффективности техники, устраняя при этом побочные эффекты, проявляющиеся в виде сопротивления.

3. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАКТИЧЕСКИМ ПРИМЕНЕНИЕМ

Основная проблема, связанная с практическим применением этого тренинга с реализацией воли, состоит в достижении равновесия между разными сторонами или стадиями воли, которые были описаны выше.

Первое, к чему следует стремиться, — это осознание пациентом существующей ситуации. Затем психотерапевт дает ему определенные указания, которые тот принимает, и составляется план действий по достижению желаемого равновесия и гармонии; после того как психотерапевт обучает пациента необходимым техникам, тот может достичь цели. Планы действий и конкретных техник сильно различаются в зависимости от стадии и в некоторых случаях могут оказаться почти противоположными.

У многих пациентов проблемы начинаются на первой же стадии (принятие решения и сознательное обдумывание). Нередко мы обнаруживаем, что волевые ресурсы пациента «под властью» какого-либо влечения; это случается настолько часто, что, возможно, именно в этом и кроется объяснение этого странного отрицания у себя воли — воля в этой ситуации просто «замаскирована» доминантным влечением.

В современной психологии была предпринята попытка вообще отказаться от понятия воли и рассматривать решения как результат противостояния сил — в основном эмоциональной природы. Это стандартная детерминистская концепция — так сказать, параллелограмм сил, — которая используется также и во фрейдизме. Она, однако, противоречит человеческому опыту, и сам факт возможности тренировки воли доказывает, что воля по своей сути отличается от влечений, может быть от них отделена и, более того, им противопоставлена.



Модель параллелограмма сил слишком приблизительна. Фактически воля, или волевое «я», — помимо того, что это истинно независимая энергия, борющаяся с влечениями, — является или может служить их организатором или координатором и «направлять» их, находясь как бы на ином уровне или в ином измерении. Так что воля, если она не закрепощена, вполне может быть «высшей» организующей силой, если не позволит принизить себя до уровня противостоящих ей влечений.

В случаях, когда слабым местом пациента является стадия постановки цели и обдумывания, следует применить следующую технику: во-первых, заставить пациента осознать, чего именно ему не хватает и какие это имеет последствия, а затем помочь ему оценить ситуацию с позиций рассудка, построить ясную концепцию мира и систему ценностей. На основе всего этого мы помогаем ему затем найти или выбрать цель, а потом обсуждаем вместе с ним пути ее достижения.

Перейдем ко второй стадии — стадии принятия решения. Если, несмотря на успешное прохождение первой фазы, у пациента возникают трудности с принятием решения, мы должны проанализировать причины этой его неспособности. Такая неспособность может объясняться нежеланием сталкиваться с альтернативными вариантами решений или нежеланием отдавать предпочтение какому-либо из них, что, естественно, предполагает отказ и от остальных возможностей. Последнее может оказаться трудным для пациента с сильной волей, который не может отказаться ни от одного варианта и желает получить все. Это характерно для эгоистов; в таком случае мы можем говорить о чрезмерном развитии воли влечений и недоразвитии способности к обдумыванию и принятию решений, связанной с необходимостью от чего-либо отказываться.

Трудности в четвертой фазе (планирование и организация) также могут быть связаны с недоразвитием некоторых способностей. Такие люди вполне способны принимать быстрые решения или использовать динамическую волю, но иногда они слишком уверены в себе, а медленное (оправданно медленное) планирование, предполагающее анализ всех элементов ситуации и расчет времени, вызывает у них чувство нетерпения. Они склонны претворять планы в жизнь, не продумав детали, или — что еще хуже — бросаться к цели, как сумасшедшие, не принимая во внимание препятствия, не оценивая ситуацию, не думая о реакции других людей и т. д. Такие люди часто терпят поражение из-за тех чувств, которые они непроизвольно вызывают у окружающих. Как действовать в таком случае, очевидно: нужно воспитывать в них сознание важности этой фазы через активное сотрудничество с психотерапевтом.

Другими словами, во время сеансов мы принимаем цель, поставленную пациентом, и помогаем ему продумать все шаги, которые с его стороны было бы целесообразным предпринять для ее достижения. Довольно типичный пример: молодая неопытная девушка приходит на консультацию и объявляет: «Я стану актрисой, оставлю семью и поеду в Голливуд». Разумеется, ее цель не отвергается. В ответ мы говорим ей: «Хорошо, давайте придумаем план действий. Давайте посмотрим, что входит в вашу цель. Вы хотите достичь цели, так что сейчас мы проанализируем, что для этого нужно предпринять». Если мы будем отвечать ей тоном, выражающим готовность к сотрудничеству, то она вскоре поймет, что именно включает в себя ее цель и сколько сложных шагов нужно совершить, чтобы ее добиться. Это очень простой пример, на практике же могут встретиться другие, значительно более тонкие и менее очевидные.

Что касается пятой фазы (выполнение запланированного), то мы уже отмечали, что она требует нескольких важных волевых качеств, таких, как четкое и постоянное видение цели, целеустремленность, «динамическая» сила, упорство, способность к самоограничению. Любого такого компонента, взятого по отдельности, может оказаться недостаточно для успешного выполнения того, что было запланировано. (Под последним качеством подразумевается желание и способность отказаться, по крайней мере на время, от других целей и планов, не позволять себе излишне увлекаться «средствами к достижению», т.е. не превращать их в конечную цель, а также не выделять одно какое-то средство, отказываясь от всех прочих.)

Поэтому «динамическая» воля может быть использована для развития настойчивости, если последней изначально не хватает или она отсутствует, и наоборот, именно на настойчивости можно делать акцент в техниках, которые, в свою очередь, пробуждают и укрепляют силу воли. В качестве примера подобной техники подойдет только что описанная — живое «воплощение» преимуществ сильной воли и недостатков слабой. Если настойчиво пользоваться на практике этой методикой, степень «динамичности» воли повысится.

Особенно осторожно, если речь идет о стадии принятия решения, нужно относиться к пациентам в состоянии депрессии, но это мы обсудим подробнее в разделе, посвященном ограничениям и противопоказаниям.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Вообще говоря, характер применения техники тренировки воли в тех многочисленных случаях, когда воля слаба или недостаточно развита, очевиден и не требует коммен-



тариев, однако необходимо подчеркнуть, что в реальной практике данная техника применяется редко.

Конкретные рекомендации по ее применению основываются на анализе уже существующей и активной воли пациента, потому что, как мы уже видели, воля имеет различные стадии, и вполне возможно (такое встречается на практике), что одна фаза окажется развитой в большей степени, чем другая. Так что первым делом необходимо установить, какая из пяти волевых фаз наиболее нуждается в тренировке. Существуют люди, чья воля подвижна и решительна, но им не хватает настойчивости. Есть и другие, у кого больше всего проблем на стадии принятия решения, в то время как остальные стороны их воли развиты вполне достаточно. Поэтому необходимо установить, какой именно компонент воли нуждается в специальном развитии, и тренировать этот компонент отдельно.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Это очень важный момент, заслуживающий подробного рассмотрения. У многих людей чрезмерно развита личная воля, в основном направленная на самоутверждение и подчинение себе других; их можно назвать «адлеровским типом», поскольку именно Адлер описал этот тип, хотя, как нам кажется, он допустил некоторые преувеличения и излишние обобщения в своей интерпретации. Как бы то ни было, типичные адлеровские типы встречаются не так уж редко, и им противопоказано любое дальнейшее развитие личной воли.

Помимо адлеровских типов встречаются и другие пациенты, у которых слишком развита какая-то одна волевая фаза. Особенно опасен слишком сильный динамический компонент воли — такое развитие может привести к вред-



ным и даже разрушительным последствиям, в первую очередь для окружающих. Поэтому очень важно постараться минимизировать и преодолеть эти опасности и связанные с ними побочные эффекты. Для этого существует три пути.

Первый — уравновешивание, т.е. поддержание равного гармоничного развития всех волевых фаз, как это было описано выше.

Второй — более важный — развитие других функций индивида, которые бы контролировали и компенсировали волевую функцию. В основном мы имеем в виду чувства в их высших проявлениях, т.е. развитие альтруистической любви, сострадания, сопереживания, этических чувств, чувства ответственности за свои действия. Наивысшее проявление этого — стремление не причинять другим боли, чуткость.

Третий и наиболее «высокий» путь, который частично включает в себя второй, состоит в пробуждении и развитии *духовной воли*, связанной с реализацией духовного «Я». Она контролирует личную волю и направляет ее в безвредное и конструктивное русло, освобождая от «эксплуатирования» со стороны доминирующего влечения. У обычного человека воля находится в «рабстве» у одного или у нескольких влечений. Так что первое, чего нужно достичь, — это разотождествить личное «я» и эти влечения, а затем подчинить личную волю духовной; или, иначе, духовная воля, духовное «Я» принимает на себя управление личной волей.

Существует разница (которую не всегда замечают) между пробуждением духовной воли и подчинением личной воли более высокому чувству. Для некоторых пациентов на определенной стадии лечения последнее может оказаться путем наименьшего сопротивления; это означает, что происходит перенос эмоциональной энергии, мотивирующей

волю, с низшего на высший уровень, однако воля при этом остается эмоциональной силой, хотя и приобретает конструктивные цели. Но, разумеется, задачей психосинтеза является именно первое, т.е. установление непосредственной связи отношения с духовной волей, с духовным «Я». Это означает развитие конструктивной, сильной, стойкой, мудрой воли — в сущности, совокупности всех качеств, которые мы считаем чем-то вроде источника основных «жизненных энергий», питающих человека, т.е. энергии воли и энергии любви. Поэтому мы, в конечном счете, вводим в употребление термин «любящая воля».

Необходимо сказать и об определенных ограничениях, связанных со второй фазой (принятие решений) тренинга и реализации воли. Хорошо известно, что нерешительность является одним из наиболее частых симптомов при депрессии — это «пониженное психологическое напряжение», если использовать терминологию Жане. В таких случаях со стороны терапевта будет ошибкой заставлять таких пациентов принимать решения, поскольку это вызовет у них сильнейшую тревогу. Они в самом деле не способны принимать решения самостоятельно. Подталкивать их к этому — значит, сообщить им чувство поражения и фрустрации, которое усугубит их депрессивное состояние и ощущение собственной неполноценности, характерное для таких случаев. Пока депрессивное состояние сохраняется, долг психотерапевта — оберегать этих пациентов от принятия решений. Лучше всего объяснить им, что депрессия временна и что им следует отложить все важные решения до того времени, когда она пройдет. Это важно, поскольку в таком состоянии люди нередко принимают решения, о которых потом сожалеют, — например, продажа собственности или акций по очень низкой цене, как следствие, поддавшись панике или пессимистическим настроениям.



Альтернатива заключается в том, чтобы принять решение *вместе* с ними, но не *за* них, пройдя с ними через все стадии волевого акта, особенно через обдумывание, и затем обеспечив им недостающие «элементы», необходимые для принятия решения. Это является важным для психотерапевтического лечения.

КОМБИНИРОВАНИЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ

Воля совершенно необходима для реализации всех прочих активных техник в психосинтезе. И наоборот, применение любой из техник развивает волю.

Возникает важный практический вопрос: когда в ходе терапевтического процесса лучше всего применять техники, укрепляющие волю? В случае, если у человека очень слабая воля, уместно будет предложить ему их вначале, чтобы избежать фрустрации, но это можно сделать, не упоминая о воле, — с помощью тренировок и побуждения пациента использовать различные активные техники, подходящие для его симптомов и потребностей. Когда же посредством этих техник он, не отдавая себе в этом отчета, укрепит волю до необходимого уровня, психотерапевт может предложить ему уже прямой тренинг воли. Таким образом, возникает парадоксальная ситуация: чем слабее воля, тем позже следует приступать к непосредственным ее тренировкам.

ТЕХНИКА ТРЕНИНГА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВООБРАЖЕНИЯ

ЦЕЛЬ

Воображение — функция, уже сама по себе до некоторой степени синтетическая, поскольку воображение может действовать на нескольких уровнях одновременно, а имен-

но на уровне ощущений, чувств, мышления и интуиции. В определенном смысле она является точкой пересечения этих четырех функций или, скорее, их комбинацией в разных пропорциях. Она включает в себя разные типы воображения, такие, как визуализация — вызывание зрительных образов, слуховое воображение, тактильное, кинестетическое и т.д.

Воображение — в смысле способности к вызову и созданию образов — является одной из наиболее важных спонтанно-активных функций человеческой психики (как на сознательном, так и на бессознательном уровнях). Поэтому ее необходимо контролировать, если она развита слишком сильно, тренировать, если она слаба, и использовать весь ее потенциал. Этим и объясняется тот факт, что именно воображение, его регулирование, тренировка и применение вызывают особенный интерес в связи с психосинтетической терапией — ведь именно техника, связанная с воображением, представляет собой один из наиболее оптимальных подходов к синтезу различных функций.

ОСНОВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ МЕХАНИЗМА ДЕЙСТВИЯ ДАННОЙ ТЕХНИКИ

На практике проблема кроется в противостоянии между волей и воображением. Это заставляет вспомнить парадоксальное утверждение Куэ (Coue), что в поединке воли и воображения побеждает последнее. Так эмпирически и парадоксально выражается великий и важный закон психической жизни, описанный и научно объясненный Шарлем Боденом (Charles Baudoin) в его ценном труде «Внушение и самовнушение» (Suggestion and Auto-Suggestion (London: Allen and Unwin, 1920)).

Фундаментальный постулат, или правило, для этой сферы

психики может быть сформулирован следующим образом: *«Каждый образ заключает в себе моторный импульс»* или *«Образы способны создавать физические условия и соответствующие им внешние действия»*. Нет необходимости приводить примеры той чрезвычайной силы, которой обладают образы, поскольку этим предметом занимались многие психологи; должно быть, первым, кто стал изучать эту тему систематически, был Теодюль Рибо со своими классическими эссе о воображении.

О побудительной силе образов воображения осведомлены не только психологи, но и рекламные агенты. Они называют эту силу «внушением» и используют ее очень широко и интенсивно, даже слишком интенсивно, при этом — весьма искусно. Но, по-видимому, уже давно пора применять это свойство воображения для достижения высших и более конструктивных целей — таких, например, как психосинтез.

Ниже мы по отдельности рассмотрим конкретные техники, направленные на пробуждение, развитие и использование воображения, к которым относятся техника визуализации, вызывания слуховых образов, а также техники вызова в воображении других ощущений, таких, как кинестетические, тактильные, вкусовые и обонятельные. Читатель может также обратиться к статье «Изображения и цвета: их влияние на психику».

ТЕХНИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

ЦЕЛЬ

Общая цель пробуждения воображения уже обсуждалась. Огромная важность и ценность визуализации заключается в том, что она создает необходимые предваритель-

ные условия для применения других важных техник. Например, чтобы иметь ясное визуальное представление об «идеальной модели» в психосинтезе, нужно прежде овладеть способностью к визуализации. Поэтому прежде всего мы имеем в виду именно эту технику; в ходе психотерапевтического процесса мы также должны с самого начала объяснить пациенту различные способы ее применения; к примеру, то, что она важна для получения четкой картины «идеальной модели», которая составляет цель психосинтеза.

Визуализация является одной из наиболее подходящих техник для начальных стадий тренировки на способность к концентрации, т.е. способность сосредоточиваться. Кроме того, визуализация предполагает и требует использования воли и некоторых из нижеописанных упражнений, способствующих пробуждению воображения, входит в класс так называемых бесполезных упражнений, о которых мы уже упоминали в контексте воли.

Еще одна цель визуализации состоит в том, чтобы обеспечить отправную точку и создать импульс для творческого воображения; и наконец, она делает возможным использование символической визуализации, к которой мы еще вернемся в процессе специального обсуждения техники работы с символами.

ОСНОВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ МЕХАНИЗМА ДЕЙСТВИЯ ДАННОЙ ТЕХНИКИ

В предыдущих «Основных замечаниях» (после подзаголовка «Техника тренинга с использованием воображения») мы упомянули фундаментальный закон, гласящий, что каждый образ обладает моторным импульсом. Теперь мы можем добавить: каждое движение требует сначала создания образа этого движения — и только потом это движение будет



осуществлено в реальности. Доказательством этого служат различные формы афазии, особенно одна, состоящая в том, что утрачивается способность к созданию образов, соответствующих произносимым словам. Одним словом, визуализация является необходимым компонентом действия.

Чтобы прояснить некоторые вопросы, давайте рассмотрим разницу между воображением-припоминанием и творческим воображением, поскольку она связана именно с этой техникой. Между осознанной визуализацией сознательно выбранного образа и спонтанной, креативной функцией воображения, действующей также и на бессознательных уровнях, а затем «поставляющей» сознанию результаты своей деятельности, существует фундаментальное различие.

В первом случае мы можем сознательно, намеренно вызвать один или несколько образов того, что мы уже видели; это, строго говоря, воображение как припоминание. Мы можем также сознательно представить образ того, что мы никогда не видели, т.е. построить его из известных, но по-новому скомбинированных элементов, что в некотором смысле является творчеством. Но эти виды воображения представляют собой *сознательное* создание статичного образа, поэтому такое творчество отличается от *спонтанной* творческой функции, о которой мы поговорим позже.

Суть этого различия заключается в том, что воображение, вызывающее образы уже известного, является сознательным процессом, осуществляемым преднамеренно, в то время как творческое воображение спонтанно, хотя начинаться этот спонтанный процесс может с сознательного желания представить себе некий символ, но об этом мы скажем позже. К этому интересно будет добавить, что значительно легче вызвать образ чего-то, что мы уже видели

неоднократно — даже если это будет «сложный» образ (например, фасад собора со всеми многочисленными деталями), чем создать новый образ, пусть даже простой.

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССА

Мы опишем очень простое упражнение, представленное в виде инструкции для пациента:

«Прежде всего представьте себе помещение — классную комнату — с доской серого или черного цвета. Затем представьте, что в середине доски появляется фигура, скажем, цифра 5, написанная мелом, довольно большая и четкая. Держите ее, так сказать, перед глазами — это значит, сохраняйте живой и постоянный образ пятерки в поле своего внутреннего внимания. Затем справа от нее представьте цифру 2.

Теперь у вас есть две фигуры, составляющие вместе 52. Сосредоточьтесь на некоторое время на визуализации этого числа, а затем представьте, что справа от двойки появляется четверка.

Теперь у вас есть три цифры, написанные белым мелом: пять, два, четыре — составляющие число «пятьсот двадцать четыре». Сосредоточьтесь на нем на время.

Продолжайте аналогичным образом добавлять другие цифры — до тех пор, пока вы уже не сможете визуализировать полученное число, т.е. мысленно представить себе всю эту последовательность чисел».

Итог этого упражнения очень интересен и, в общем, довольно унизителен. Когда мы читаем инструкцию в первый раз, все кажется очень простым, но эта легкость обманчива; как только мы попытаемся применить ее на практике, мы видим, что все совсем непросто. Цифры, оказывается, имеют противное свойство исчезать или менять цвет и размер, превращаться в причудливые фигуры и даже танцевать в



поле нашего сознания. Нам приходится воссоздавать их снова и снова. Это унизительное занятие очень полезно, поскольку дает нам возможность убедиться, насколько мало мы на самом деле контролируем наши психические функции — в данном случае, воображение и концентрацию — и как слаба и неэффективна воля в попытках установить такой контроль.

Это упражнение дает также возможность составить представление о том, как именно функционируют различные стороны нашей психики, т.е. кому-то проще представлять цифры с закрытыми глазами, другим — с открытыми; одни могут очень быстро вообразить себе цифры, но те столь же быстро исчезают или изменяются; другие, напротив, сталкиваются с трудностями, воссоздавая и вызывая в воображении форму цифры, но, добившись успеха, почти без труда удерживают ее в голове. Таким образом, тот факт, что человеку проще заниматься визуализацией с открытыми или закрытыми глазами, может служить показателем принадлежности к психологическому типу экстравертов или интровертов. Мы обнаружили, что экстравертированным людям проще воображать число с закрытыми глазами, потому что открытые глаза сразу же начинают непроизвольно искать какой-нибудь внешний объект. Поэтому, когда они закрывают глаза, это заставляет их «повернуть» свое внимание в «сторону» внутреннего мира. И напротив, интроверты сталкиваются с большими проблемами, закрывая глаза, потому что их интерес и без того направлен вовнутрь, а разнообразные «внутренние» картины и прочие психические процессы вытесняют из головы цифры. Открытые же глаза в некотором смысле контролируют их внимание, обычно «устремленное» на внутренний мир, — при том, что внешний мир не интересует их настолько, чтобы отвлекать от процесса визуализации.

Как отмечал Юнг, индивид может быть одновременно экстравертированным и интровертированным в отношении разных психических функций; например, интровертированным в чувствах и экстравертированным в мышлении и т.д. В этом упражнении для нас представляют больший интерес ощущения, т.е. чувства, потому что это именно тот уровень, который относится к зрению. Так что сензитивные экстраверты могут иметь большие проблемы с визуализацией с открытыми глазами, и наоборот, сензитивный интроверт будет «захлестнут» своими внутренними ощущениями, если глаза у него будут закрыты.

Что касается быстроты или устойчивости зрительного образа, то и здесь мы можем найти основание для диагноза, особенно в отношении того, что некоторые психологи называют преобладанием первичных и вторичных функций. У тех, кто может вызвать образ быстро, но он получается неустойчивым, преобладает первичная функция. Однако последнюю мы понимаем не в том смысле, как она трактуется у Фрейда, который проводил разделение между первичной функцией Оно и вторичной функцией эго. Мы имеем в виду различие, выявленное О. Гроссом и другими психологами. Попробуем объяснить эту разницу в более понятных выражениях: она состоит в различии между индивидом, реагирующим на стимул более быстро, но вместе с тем и более поверхностно, и индивидом, отвечающим медленно или вовсе неотвечающим, но при этом у последнего стимул запускает бессознательный процесс, который через некоторое время проявится в сознании.

Еще один момент, который необходимо затронуть в связи с упражнением на цифры, — это объем зоны внимания. Он измеряется количеством цифр, которых субъект может вообразить себе одновременно. Можно принять во



внимание также и степень живости изображения; это будет соответствовать «интенсивности света» в зоне сознательного внимания.

Ценность этого упражнения, помимо прочего, состоит еще и в том, что оно дает нам средство измерения успехов, достигнутых субъектом в ходе тренировки на способность к визуализации. В этом плане «сдвиги» представляются важнее, чем первоначальная способность, потому что последняя зависит во многом от того, принадлежит ли субъект к визуальному типу или нет. Главное — это именно степень улучшения, причем не столько относительно визуализации как таковой, а относительно других функций, задействованных при выполнении упражнения, т.е. концентрации внимания, воли.

Дополнительное преимущество создается за счет того, что мы приобретаем возможность продемонстрировать самому пациенту, каких успехов он достиг, что, безусловно, очень важно для усиления в нем мотивации к тому, чтобы и дальше прилагать усилия.

Второе упражнение привносит дополнительный фактор — *цвет*. После того как субъект приобретает некоторый опыт в выполнении более простого упражнения с цифрами на доске, мы просим его представить себе *геометрические фигуры*, двухмерные и цветные, например голубой треугольник, желтый круг или зеленый квадрат. Это имеет две разных цели и создает два преимущества: во-первых, проверить разницу в способности к визуализации формы и цвета — и мы в самом деле обнаруживаем эту разницу: некоторые субъекты могут удерживать форму образа, но затрудняются с воображением цвета и сохранением его или наоборот. Не вдаваясь в теоретические подробности, не входящие в данное руководство, можно предположить, что визуализация



формы в большей степени связана с функцией мышления, а визуализация цвета — с эмоциями. Несмотря на простоту упражнения, оно все же позволяет отметить эту разницу, которую также можно проследить в искусстве. Например, Тосканская школа живописи уделяет основное внимание форме, цвета же второстепенны. И напротив, в Венецианской школе значение придается сильным и ярким цветам.

Это упражнение полезно и потому, что оно подготавливает к работе с символами (техника использования символов). Как мы увидим позже, в описании этих символов важную роль играют именно формы, в том числе и сложные, а также и цвет.

Третью серию упражнений на визуализацию можно назвать *мысленной фотографией*. Выполняются эти упражнения следующим образом:

Субъекта просят в течение некоторого времени — как правило, одной минуты — разглядывать какую-либо «картинку»: цветную открытку, диаграмму, математическую или химическую формулы. Затем ему предлагают закрыть глаза, вызвать только что увиденный образ и дать полное и подробное его описание. Эта техника имеет несколько достоинств. Во-первых, она позволяет количественно измерить начальную способность визуализировать и ее постепенное улучшение, т.е. отношение числа деталей, описанных точно, к числу описанных неточно или, как это часто бывает, выдуманных. Вторая переменная — длительность предъявления «картинки», необходимая для того, чтобы «запечатлеть» ее «образ» в памяти, чтобы потом его можно было бы визуализировать. Еще одна переменная, имеющая, скорее, теоретическое, чем психотерапевтическое значение, — это время, в течение которого образ сохраняется;



это время определяется в зависимости от ответа пациента на вопрос, может ли он все еще вспомнить эту «картинку». (Вопрос задается спустя некоторое время.)

Помимо этих переменных, которые мы можем назвать единицами измерения «успеха», это упражнение приносит практическую пользу еще и в сочетании с двумя другими техниками: наблюдения и запоминания. Нет необходимости подчеркивать важность мнемонических техник при создании ясного зрительного образа запоминаемого предмета, особенно в случае сложных алгебраических или химических формул. Если образ слишком сложный или у субъекта не развита наблюдательность, требующая концентрации, следует позволить ему посмотреть на объект во второй и даже в третий раз в течение полуминуты.

Эта техника очень полезна для пациентов, имеющих слабый контакт с физическим миром, поскольку она учит их наблюдать и, таким образом, снова обращает их «лицом к миру». Она также может помочь тем, у кого плохо развита функция ощущения, кто живет в основном умственной жизнью. Очень полезное упражнение такого рода описывается Редьярдом Киплингом в его книге «Ким»: на поднос кладется множество предметов; субъекту позволяют смотреть на них в течение тридцати секунд, после чего поднос либо убирают, либо закрывают. Субъекта просят описать, что он видел. По существу, это одна их техник наблюдения. В этом качестве она хорошо известна, но ее можно использовать и как технику визуализации, если попросить субъекта закрыть глаза и вообразить предметы, которые он видел.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Большая часть рекомендаций уже была дана при рассмотрении пользы визуализации. Мы можем добавить, что в ходе выполнения этих упражнений, несмотря на то что в

общем они носят пассивный характер, происходит изменяемый, но непрерывный обмен энергией, и это должно быть принято в расчет в сочетании с основным принципом (который является одним из принципов психоанализа), согласно которому не следует подавлять никакие проявления и функции. Нужно учить пациентов контролировать свое воображение, не применяя силу и не пытаясь подавить его. И мы учим их активно использовать воображение и переключать его на основе воли, не противодействуя его проявлению, но лишь в подходящее время и с учетом конкретных целей. Особые рекомендации необходимы в тех случаях, когда чувство реальности у пациента нестабильно или вовсе отсутствует, а также когда мнемоническая функция субъекту, так сказать, «не подчиняется»: случаи индивидов с чрезмерно развитым воображением, у которых поток энергии слишком силен.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Те же, что и для визуализации. Во-первых, данная техника сама по себе может вызвать избыточный интерес, и пациент будет применять ее не для того, чтобы достичь психосинтеза. Например, некоторые индивиды с неврозом навязчивости могут неадекватно пользоваться этой техникой и превратить ее в ритуал, продолжающий питать их хронические симптомы. С другой стороны, визуализация определенных геометрических фигур (которая теоретически должна была бы усилить «ритуалистические» тенденции) иногда дает противоположный эффект, т.к. это метод замещения. Эгоцентричные эмоции замещаются безличной объективной целью, и происходит психотерапевтическое замещение. Единственное, за чем мы как психотерапевты должны следить, — чтобы это замещение не стало симптомом.



КОМБИНИРОВАНИЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ

Как уже было упомянуто, эта техника естественно и неизбежно комбинируется с другими техниками, к которым относятся развитие концентрации, воли, наблюдательности, запоминания, и делает их более эффективными. Ее также можно использовать при подготовке к «Reve eveille» Робера Дезуаля, а также для более сложных упражнений на символическую визуализацию, которые мы опишем позже.

ТЕХНИКА ВЫЗЫВАНИЯ В ВООБРАЖЕНИИ СЛУХОВЫХ ОБРАЗОВ

ЦЕЛЬ

Общая цель техники вызывания слуховых образов, разумеется, совпадает с целью визуализации; но у техники, которая рассматривается сейчас, есть и свои особые задачи, упомянутые в разделе «Рекомендации к применению». Кроме этого, данная техника представляет собой полезный и порой даже необходимый подготовительный этап, а также тренировку на использование силы звука и на применение музыки для техники на основе музыкальной терапии.

ОСНОВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ МЕХАНИЗМА ДЕЙСТВИЯ ДАННОЙ ТЕХНИКИ

Основные замечания также в общем совпадают с аналогичными замечаниями в отношении визуализации; мы можем только добавить, что данная техника обладает специфическими качествами и особым влиянием на психику, которые до сих пор не были во всей полноте изучены методологически. Здесь открывается широчайшая область для исследований, которые, как нам кажется, могут оказаться весьма плодотворными.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДАННОМУ ВИДУ ТЕХНИКИ

Существует две больших группы «слуховых образов», как мы позволим себе их называть, придавая в этом случае слову «образ» более широкий дополнительный оттенок по сравнению с оттенком, который оно имеет в значении «визуальный» образ. К первой группе слуховых образов относятся *звуки и шумы Природы.* Например, мы можем дать субъекту следующую инструкцию: «Попытайтесь представить шум моря, волн, разбивающихся о скалы. Постарайтесь пережить весь этот процесс — набегающая волна, удар водной массы о скалу, а затем совсем другие звуки — когда вода отступает».

Другой пример — представление вызывания в своем вообразжении звуков водопада. Это звук более непрерывный, если его сравнивать с шумом волн. В качестве еще одного звука из того же ряда «непрерывных» звуков можно назвать шелест ветра в ветвях и т.д.

Здесь мы подходим к вопросу о принадлежности субъекта к «слуховому» или «зрительному» типу. Нередко люди вместе с припоминанием звуков спонтанно вызывают у себя и зрительные образы — они видят волны, разбивающиеся о скалы, водопад и т. д. В таком случае может потребоваться иная процедура. Иногда мы просим такого субъекта исключить из сознания, насколько это возможно, все зрительные образы и сконцентрировать все свое внимание на чисто слуховом компоненте «вспоминания». Но можно и просто попросить субъекта фиксировать все образы и в то же время пытаться оценить, какие из них более активны, а какие более поверхностны. Как правило, зрительные образы у него оказываются сильнее, чем слуховые.

На практике, решая «задачу» о том, какой метод приме-



нить — попросить ли сконцентрироваться на слуховых образах, исключив зрительные, или «позволить» возникать и тем и другим, — мы, как правило, используем оба метода последовательно, потому что механизм действия и цели в этих техниках несколько различны. При исключении зрительных образов акцент делается на концентрации, контроле над психическими процессами, внимании. В другом случае, наоборот, целью является более «нейтральное» наблюдение индивида за тем, что происходит у него «внутри», «формирование» различных признаков и проявлений в психических функциях.

Какой бы метод ни был выбран, упражнение на развитие «Я»-сознания» будет полезно в любом случае, поскольку в первом варианте именно волевое «я» решает, включать или не включать определенные психические процессы в сферу сознания, и оно же наблюдает поток образов, как слуховых, так и зрительных, как это имеет место во втором варианте.

Рекомендуется помочь пациенту осознать важность этого упражнения (т.е. желательность для него приобретения способности концентрироваться, вызывать и развивать в своем воображении образы (как слуховые, так и зрительные), «Я»-сознания, волю), потому что это создает у него повышенную мотивацию и растущую способность к синтезированию различных психических функций, что в конечном счете и является целью психосинтеза, которую мы должны постоянно иметь в виду.

Вторая большая группа «слуховых образов» — *звуки, имеющие антропогенную природу*, в особенности то, что мы называем *музыкой*. Здесь мы должны провести границу между непосредственным воздействием звука как такового и воздействием комбинации звуков. Сочетание звуков, называемое музыкой, должно быть проанализировано и раз-

ложено на составляющие, к которым относятся ритм, мелодия, тон и тембр конкретного инструмента, «создающего» эту музыку.

Все это будет рассмотрено в главе, посвященной музыкальной терапии. Здесь же мы упомянули об этом вкратце, потому что при припоминании звуков акцент можно делать по отдельности на каждом компоненте. Мы можем попросить субъекта вспомнить определенный ритм или мелодию, тон или тембр звучания скрипки, фортепиано или виолончели. Каждое такое упражнение имеет свою цель, дает свой эффект и требует особых рекомендаций. Способность субъектов припоминать такие слуховые образы очень сильно различается, и в этом случае тип действительно играет важную роль. У некоторых эта способность развита просто удивительно, для других это составляет проблему. Мы можем констатировать, что здесь индивидуальные различия проявляются больше, чем в отношении зрительных образов.

Данная техника в особенности предназначается всем тем, кто хочет сделать музыкальную карьеру: музыкантам, певцам и особенно композиторам, которым способность вызывать в памяти звуки может помочь удержать в памяти ускользающий мотив, пришедший в порыве вдохновения. Также она адресована и ораторам.

Мы не будем исследовать физические и психосоматические эффекты (сознательные и бессознательные) от применения данной техники, а также ее использование в гипнозе или постгипнозе, поскольку это означало бы отклониться от темы. Вместо этого просто подчеркнем важность припоминания звуков как средства, с помощью которого можно набраться опыта, а затем применять данную технику в сочетании с другими техниками.

Другое упражнение, важность которого огромна осо-



бенно в современной жизни, имеет характер, противоположный только что описанному. Оно заключается в *исключении* из сознания звуков, и особенно шумов. Достичь этого непросто, но возможно путем долгих, систематических тренировок. Например, поставьте около субъекта громко тикающие часы и попросите его слушать их, скажем, десять или двадцать секунд, а затем, после того как вы дадите знак, избавиться от этого слухового ощущения и заменить его в своем поле сознания другим звуковым содержанием. В качестве замены проще всего выбрать звуковое содержание другого происхождения, однако такой «малоинтересный» внешний раздражитель, как тиканье часов, можно вытеснить, живо представив себе какую-либо мелодию, музыку. То же можно проделать и с шумом улицы, идущим из окна, плачем ребенка в соседней комнате и т. д.

В скобках, в связи с вопросом о все возрастающем уличном шуме, заметим, какой эффект он производит на бессознательном уровне. Многие люди в самом деле испытывают от него напряжение, имеющее негативный эффект, в то время как тысячи других не только не возражают против шума, но и специально создают его. Это особенно касается людей молодых, тинэйджеров, получающих от шума удовольствие и постоянно нуждающихся в звуковом фоне, и, похоже, что это не мешает им даже во время учебы. Это парадокс, противоречащий нашим убеждениям и представляющий интересную психологическую проблему, на которую мы обращаем внимание психологов и психотерапевтов. В сферу настоящей дискуссии она не входит.

Другой тип припоминания звуков — представление звона колоколов в сельской церкви, что особенно полезно для людей, живущих в городе, поскольку имеет ностальгически-успокаивающий эффект, способствующий восстановлению внутренней гармонии.

Так же полезно попросить пациента попытаться вызвать в памяти голоса различного тембра, например мужской и женский, а затем припомнить разницу в звучании сопрано и контральто, тенора и баритона. Эти различия имеют не только слуховую, но и символическую природу, поскольку отражают разные психологические характеристики. В принципе, их можно включить в категорию визуализации символов.

Существует еще одна техника, родственная ранее описанной «мысленной фотографии», которую можно назвать *слуховой регистрацией.* Она состоит в том, что мы просим субъекта прослушать короткую музыкальную композицию, а затем сразу же попытаться вновь услышать ее в воображении. Цель, процедура и воздействие этой техники аналогичны целям, процедурам и воздействию техники, основанной на «мысленной фотографии». Таким образом, возможно снова пробудить у себя эмоции, возникающие в процессе такого прослушивания.

В качестве другого примера можно привести следующую ситуацию: мы сидим в саду, расслабившись и слушая пение птиц. После того как они смолкнут, мы закрываем глаза и пытаемся снова услышать их песню. Как мы уже отмечали — применительно к припоминанию звуков церковного колокола, — для людей, живущих в центре города, такой «звуковой фактор», т.е. пение птиц, может оказаться чрезвычайно полезным, возвращая им чувство связи с природой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

В общем они совпадают с рекомендациями в отношении визуализации, но, поскольку слуховое припоминание вызывает больший эмоциональный резонанс, эта техника находит более широкий спектр применения как в связи с



контролем эмоций, так и в связи с генерированием положительных эмоциональных состояний.

Это может показаться парадоксом, но техника вызывания в воображении слуховых образов особенно показана представителям двух противоположных типов: людям с недостаточно развитой способностью к слуховому припоминанию и людям, у которых она развита чрезмерно. Первым данная техника помогает развить эту функцию, чтобы использовать ее как в процессе психотерапии, так и для жизни в целом. Напротив, в случае повышенной слуховой чувствительности эта техника способствует установлению контроля над ней без ее подавления. Как мы уже говорили относительно зрительных образов, эту функцию нельзя подавить, но ее можно контролировать и регулировать систематическими и активными волевыми усилиями: отобранные слуховые образы должны вытеснять непроизвольные и неконструктивные, а также замещать вредные слуховые воздействия.

У некоторых пациентов, особенно невротиков, наблюдается повышенная чувствительность к звукам и шумам. Если приходится сталкиваться с подобными пациентами, мы сначала применяем регулярные упражнения, направленные на тренировку способности отвлекать свое внимание от шума вместо того, чтобы гневно на него реагировать — в результате чего внимание к нему только усиливается. За этим следует метод замещения, заключающийся в том, чтобы попытаться вызвать в воображении звуки приятной музыки, способные вытеснить шум, исходящий извне. Той же цели служат и упражнения на релаксацию, потому что в расслабленном состоянии пациент даже без дополнительных инструкций замечает шум меньше. Это покажется парадоксом, потому что в тишине релаксации он, очевид-

но, должен слышать их лучше, но это объясняется тем фактом, что он начинает обращать меньше внимания на эти звуки, его эмоциональная реакция на них снижается, и тогда он концентрирует внимание на положительных эффектах от своей релаксации.

Мы подчеркиваем, что факты, упомянутые выше в отношении невротиков, ни в коей мере не отменяют и не отодвигают на задний план необходимость в изучении скрытых от глаз причин неврозов, поскольку повышенная чувствительность к звукам является в таких случаях лишь симптомом. До сих пор обсуждение велось только на уровне симптоматики. И на этом уровне техники играют полезную роль, хотя и вторичную. Тем не менее проблема лечения самих причин неврозов все еще не потеряла своей актуальности, и нам поэтому надо быть настороже и не позволять себе слишком увлечься теоретическими изысканиями по тем направлениям исследований, которые открываются благодаря рассматриваемым здесь техникам.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В отношении этой техники существует одно серьезное противопоказание. Этой техники следует избегать, если пациент способен слышать «внутренние голоса»; это значит, что отдельные части его личности или бессознательные субличности становятся настолько автономными, что начинают «говорить» с пациентом, который ошибочно приписывает это внешнему влиянию. В таких случаях внимание пациента нужно любыми средствами отвлекать от слушания внутренних голосов, припоминания слуховых образов и даже от внешнего слушания. Его внимание следует направлять на внешний мир, но посредством других органов



чувств — особенно зрения, а также осязания, вкуса и обоняния.

Одно из естественных препятствий на пути применения этой техники — это врожденная неспособность некоторых людей (в том числе и тех, кому эта техника была бы особенно полезна) к слуховому припоминанию, что затрудняет выполнение этих упражнений. Однако, хотя идеальной целью психосинтеза и является полное развитие каждой функции, эта цель во многих случаях представляется невыполнимой и не должна составлять главную задачу. Человек может «существовать», чувствовать и творчески жить с личностной точки зрения, несмотря на то что некоторые его функции останутся неразвитыми, например способность припоминать слуховые образы.

КОМБИНИРОВАНИЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ

Эту технику, как и визуализацию, можно совмещать с тренировкой воли, внимания, концентрации, наблюдательности и т. д. Особенно эффективна она может быть при работе с символами, а также для создания «идеальной модели» личности, когда в результате мы имеем целостную психосинтезированную личность, о чем мы будем говорить ниже.

ТЕХНИКА ВЫЗЫВАНИЯ В ВООБРАЖЕНИИ ОЩУЩЕНИЙ ДРУГОГО РОДА

Существует четыре класса ощущений, которые можно вообразить: кинестетические, тактильные, вкусовые и обонятельные. Для простоты и краткости мы рассмотрим все эти классы одновременно, поскольку наши общие наблюдения относятся ко всем четырем, и дадим специальные комментарии для каждого по отдельности.

ЦЕЛЬ

Общая цель такая же, как и у визуализации; кинестетическое воображение представляет собой полезную подготовку ко всем физическим упражнениям, связанным с *био*психосинтезом. Для успешного выполнения упражнений на релаксацию и приобретение мускульных навыков особенно важно уметь ощущать мышцы, их напряжение или расслабление. Обонятельное воображение (например, припоминание запаха духов) также является полезной подготовкой перед некоторыми упражнениями, связанными с работой с символами. Напротив, вкусовое и тактильное воображение не имеет другого назначения, кроме тренировки внимания, развития способности к наблюдению и т.д. — все это входит в основные цели визуализации.

ОСНОВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ МЕХАНИЗМА ДЕЙСТВИЯ ДАННОЙ ТЕХНИКИ

В целом механизм действия здесь такой же, как и в случае визуализации. Можно добавить лишь тот факт, что сочетание припоминания образа с ощущениями от других органов чувств усиливает ассоциации и желаемый эффект. Так что техники припоминания сенсорных образов по отдельности являются только подготовкой к дальнейшему комбинированию их в упражнения, которые будут описаны в соответствующем месте.

Попытка снова вызвать кинестетические, тактильные, вкусовые и обонятельные ощущения делает более яркими припоминаемые зрительные и слуховые образы. Спонтанность, с которой ощущения возникают во время визуализации сцены или картины, указывает на то, насколько реально это переживание; это приобретает особенную важность



в некоторых упражнениях на символическую визуализацию и позволяет нам измерить степень реалистичности переживаний пациента.

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССА

В этом случае процесс аналогичен процессу, используемому при визуализации и слуховом воображении; но поскольку тактильные, вкусовые, обонятельные и кинестетические образы в общем слабее, можно облегчить их воспроизведение, заставив пациента на самом деле пережить данное конкретное ощущение, и сразу же за тем попытаться вызвать его в воображении — так, как это делается при мысленной фотографии. Например:

в случае тактильного ощущения попросите пациента провести рукой по поверхности холодного стекла или меха, или, скажем, погладить спинку кошки и тотчас же попытаться проделать это в воображении и повторять эти попытки до тех пор, пока не будет вызвано желаемое тактильное ощущение.

Что касается вкусовых ощущений, то некоторые люди, особенно внимательные к еде и напиткам, могут без труда вызвать у себя в воображении соответствующее сенсорное ощущение. Тем, кто не обладает такой способностью, мы даем холодный напиток с выраженным вкусом или горячий чай или кофе. Так вырабатывается ассоциация между вкусовыми и термическими ощущениями.

Так же и с обонятельными ощущениями: мы даем пациенту понюхать духи или лучше какой-нибудь естественный запах, например розу или другой цветок с сильным ароматом, затем убираем стимул и просим повторить процесс в воображении — вспомнить отдельные качества запаха так живо, как только можно.

Кинестетические ощущения относятся к активным: это ощущения адекватного, если можно так выразиться, мышечного напряжения, не слишком сильного и не слишком слабого. Существует уровень напряжения в мышцах, необходимый для любого действия, — тот, который дает общее субъективное ощущение собранности и готовности выполнить это действие. Спортсмены, по-видимому, достигают его бессознательно, если же делать это осознанно, то можно добиться заметного эффекта. Это может быть чем-то вроде мышечного «предчувствия» или припоминания кинестетических ощущений, сопровождающих это действие.

Здесь можно упомянуть и так называемое негативное кинестетическое ощущение, которое также может быть полезным в сочетании с упражнением на релаксацию, во время которого пациент может с успехом вызвать в воображении ощущение мышечного и нервного напряжения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Эта техника направлена на тех субъектов и пациентов, у которых нарушена способность осознавать свое тело, т.е. на тех, кто настолько сосредоточен на эмоциональной жизни или, как это бывает с некоторыми интеллектуалами, на мыслительном процессе, что утрачивает чувство ценности и даже реальности физического тела.

Она также предназначена и тем, кто осуждает и порицает собственное тело, что является известным симптомом определенных неврозов.

Ценность такой реинтеграции (возврата в целостное состояние) сознания и тела посредством техники припоминания в воображении заключается в том, что она производится, так сказать, «сверху», личностным «я», которое намеренно и активно принимает управление физическим телом. Это означает не быть узником тела, когда оно удерживает



внимание на себе против воли индивида; напротив, это значит, что личностная воля сначала «обращает внимание» на инструмент, необходимый для выражения проявлений человека в материальном мире, а затем контролирует этот инструмент.

Еще одно *упражнение на тактильные ощущения*, которое нам кажется полезным, — это упражнение на ощущение давления. Мы просим пациента обратить внимание на давление от браслета наручных часов, оказываемое на его запястье, а затем попытаться воспроизвести в воображении то, как браслет надавливает на руку по всей окружности запястья. Нередко это упражнение оказывается весьма непростым, поскольку пациент может ощущать определенное давление на одном участке запястья и совсем слабое давление на другом, особенно когда он пытается держать в сознании все ощущение целиком. Вообще способность осознавать мышечное напряжение полезна для предотвращения напряжения, которое может создаться в ходе работы и другой деятельности. Как показывают многие исследования, некоторое напряжение при умственной работе идет на пользу, однако, если оно становится слишком сильным, это приводит к избыточному расходу энергии и может стать причиной головной боли и даже судорог.

Поэтому тем, кто занимается умственной работой, нужно обязательно расслабляться каждый час — недолго, чтобы не утратить необходимого рабочего состояния ума, но все же за это время тело сможет освободиться от избыточного напряжения. Такие перерывы зависят от физического состояния индивида: если очень устали, полежите на диване и расслабьтесь; если усталость не настолько сильна, встаньте и подвигайтесь. Оба метода включают глубокое дыхание. Но релаксация не должна занимать более пяти минут. Открывается «второе дыхание», и работа продолжается; те,

кто устал, отдохнули, а вялым это помогло снова стать активными.

Научиться осознавать свое мышечное напряжение особенно полезно тем индивидам или пациентам, которые хронически пребывают в напряжении, но не замечают этого. Так что помочь пациенту впервые осознать напряженные части тела, значит, подготовить его к упражнениям на релаксацию. Многие невротики совершенно не осознают, насколько они скованны, и часто даже отрицают это. Поэтому терапевт должен внимательно наблюдать за пациентом во время сеанса и, заметив признаки напряжения, остановиться и спросить того, не чувствует ли он напряжения; если пациент отвечает отрицательно, то терапевт может попросить его сосредоточить внимание на скованных тех частях тела, которые, по его наблюдениям, напряжены, — с тем, чтобы пациент осознал, что происходит с ним на мышечном уровне.

Другой путь заставить пациента осознать напряженность в своем теле состоит в следующем: вы просите его лечь на кушетку, но делаете это как бы мимоходом, не давая ему четкой установки на отдых. После того как он пролежит так несколько минут, думая, что отдыхает, вы мягко берете его за запястье и слегка поднимаете его руку, а затем без предупреждения ее роняете. Как правило, рука не падает свободно, как неживая, но опускается более или менее медленно. Тогда вы можете указать ему на это: «Вы видите, вы не расслаблены — иначе рука свободно упала бы. Однако ей мешает это сделать мышечное напряжение». Это может послужить прелюдией к упражнению на релаксацию. По окончании упражнения вы повторяете опыт с поднятием руки — тогда она, как правило, падает, как мертвый груз. Если же этого не происходит, значит, упражнение на релаксацию пациенту не удалось или удалось лишь частично.



Вызывание тактильных ощущений путем поглаживания меха, о чем мы уже упоминали, особенно полезно, потому что тактильное ощущение меха тесно связано — во всяком случае, на бессознательном уровне — с базовым чувством тепла и близости, которое мы обретаем или должны обретать в раннем детстве. Как показал д-р Клопфер (Klopfer), а совсем недавно — профессор Харлоу (Harlow) в своем обращении к Американской ассоциации по психологии, из этого чувства тепла и близости вырастает наше чувство безопасности. Из этой идеи Клопфер весьма образно выводит некоторые интерпретации результатов теста Роршаха и считает, что реакция на затемнение указывает на то, как индивид реагирует на близость контакта, и на то, каким образом и до какой степени его аффективная тревога нашла или, наоборот, не нашла выход, подавлялась или отрицалась. Поэтому опыт с мехом может открыть много нового и интересного. Попросите пациента описать его субъективную реакцию, пока он гладит мех; используйте свободные ассоциации и т. д. Обратите также внимание на то, как он воспринимает близкий контакт: идет ли он на близость с легкостью, уступает или противодействует ей, пытается избежать или отрицать ее, или же она вызывает в нем беспокойство. Полученная информация представляет ценность для диагностики; более того, если пациент часто гладит мех (в реальности или в воображении), то это оказывает на него терапевтический эффект, на что и направлена техника.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В отношении этой техники существует серьезное противопоказание, которое обязательно должно быть принято во внимание. Оно касается всех тех, кто и без того уделяет слишком много внимания физическим ощущениям и счи-

тает их интересными или важными и кто будет относиться так же и к воображаемым ощущениям. Наиболее известным типом, или, точнее, классом, таких людей являются ипохондрики, но разве мы сможем отрицать, что каждый из нас обладает некоторыми качествами ипохондрика, что все мы склонны чрезмерно обращать внимание на физические ощущения? Такое же противопоказание существует и в отношении «аутогенного тренинга» Шульца (Schultz), поскольку «аутогенный тренинг» придает очень большое значение физическим ощущениям и поэтому может принести вред.

Поэтому каждый, кто использует эти техники, должен отдавать себе отчет, что их применение ограниченно, а также помнить, что «я» в силах возбуждать в воображении или, наоборот, гасить любые ощущения с помощью волевых усилий. Тогда их использование конструктивно; однако не надо расходовать на них слишком много времени, потому что в конце концов они вторичны и вспомогательны по отношению к психосинтетическим упражнениям и сами по себе они ценности не представляют.

Мы хотели бы особо подчеркнуть важность противоположного аспекта этих техник, т.е. способности волевым усилием избавляться от ощущений и их образов. Процесс можно слегка видоизменить: вызовите кинестетическое или другое ощущение на 5 секунд, затем на 5 секунд удалите его из поля сознания и снова вызовите, а затем снова удалите. Повторите эту процедуру три или четыре раза. Какое время лучше всего подходит каждому индивиду, можно выявить экспериментально. У кого-то ритм может быть медленнее, например, 10 вместо 5 секунд. Смысл этого упражнения состоит в развитии способности волевым усилием вызывать или удалять из сознания любое содержание.



Хотелось бы предложить психотерапевтам на себе поэкспериментировать с подобными техниками — это даст им полезный опыт по взаимодействию с пациентами, потому что мы не можем быть психотерапевтами в полном смысле этого слова, если самостоятельно не пройдем через каждое упражнение психосинтеза. Идеальным можно считать прохождение дидактического психосинтеза; если же это невозможно по практическим соображениям, то терапевт должен предпринять серьезную попытку «я»-психосинтеза. И шагом в этом направлении может стать выполнение им той же техники или упражнения, которое выполняет пациент, — одновременно с ним или до него. Такая процедура имеет несколько преимуществ. Тот факт, что психотерапевт также выполняет упражнение, является сильным стимулом для пациента, который будет ощущать поддержку и помощь (можно даже сказать, телепатическим каналом связи); но даже если такая взаимосвязь не устанавливается, эффект все равно будет положительным.

СОЧЕТАНИЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ

Наиболее естественно и плодотворно эти техники сочетаются с техниками био-психосинтеза, к которым относятся все активные физические упражнения. Также полезно комбинировать их с работой с символами, когда воображаемые ощущения разных модальностей усиливают динамический эффект используемого символа. Уже упоминались сочетания с техниками, усиливающими концентрацию, осознание «я» как носителя активной воли; и разумеется, тесная связь данной техники с «аутогенным тренингом» Шульца.

ПЛАН ПСИХОСИНТЕЗА

После этапов оценивания сознательных сторон личности и исследования бессознательного, а также после применения некоторых техник в качестве подготовки пациента — таких, как тренировка воли, упражнения на самоидентификацию и визуализацию — наступает момент для обдумывания, какой уровень психосинтеза будет достигнут. Первым делом терапевт должен составить и проанализировать план. Затем он решает, сколь многое он «передаст» пациенту на этой стадии. Это будет очень сильно зависеть от культурного уровня последнего, от его состояния и проблем, от которых он страдает. Поэтому здесь не может быть общих правил, кроме одного: перед пациентом должна быть поставлена ясная цель. Будет очень хорошо, если у него в уме сложится ясное представление о том, что собой должна представлять эта цель, причем чем раньше он осознает свою цель, тем лучше будут результаты. Эта цель представляет собой его собственный образ — это он сам, каким он может стать по достижении конечной стадии психосинтеза, — другими словами, то, что мы называем «идеальной моделью», к соответствию с которой он постепенно придет.

Важным и в некотором смысле критическим в психотерапии является тот момент, когда должен быть сознательно принят специальный план применительно к конкретному пациенту. При этом нужно будет учесть самые разнообразные факторы: во-первых, есть план, продуманный психотерапевтом для себя, — он будет руководствоваться им в работе, и, во-вторых, есть тот план, о котором терапевт сообщает пациенту.

Давайте прежде рассмотрим *план, составленный психотерапевтом для себя.* Он представляет собой общую схему психосинтетического лечения, учитывающую не только



диагноз пациента, его культурный, интеллектуальный уровень и др., но также и другие факторы, не имеющие ничего общего ни с медициной, ни с психологией, ни с какой-либо другой наукой, — такие, как количество времени, отведенное на психотерапию, частота встреч, семейные обстоятельства пациента. Хотя все это не входит в научную структуру психосинтеза, в реальности такие факторы приходится принимать во внимание. Уточним: полного психосинтеза, т.е. завершенного с научной и идеальной точки зрения, очень редко удается достичь именно из-за вышеупомянутых «личных» ограничений. Поэтому план следует приспособить к реальным условиям, и одна из задач психотерапевта — выяснить, что является существенным и адекватным лечением для пациента, какие техники ему действительно необходимы, а от каких можно без ущерба отказаться.

Одним из практических аспектов планирования и определения реальных целей, которых пациент может достичь в ходе психотерапевтического процесса, является способность самого пациента извлекать пользу из психотерапии. В этом отношении пациенты очень сильно различаются по своим интеллектуальным и эмоциональным реакциям, и все это нужно принять во внимание.

Что касается практических ограничений, то полезно учесть, какие именно техники можно объяснить пациенту, — с тем, чтобы в случае прекращения психотерапевтических сеансов (по финансовым и другим причинам) он мог — по крайней мере, некоторое время — продолжать психотерапию самостоятельно. Поэтому следует выбирать те техники, которые окажутся безопасными при самостоятельном применении их пациентом, а пациент должен «продвинуться» до такого уровня, когда сможет их использовать без вреда для себя и окружающих.

Мы подчеркиваем, что обучение пациента техникам и поощрение его использовать их независимо и по возможности — как можно скорее и чаще — является фундаментальным принципом психосинтеза, не зависящим от вышеупомянутых ограничений. Мы рассматриваем психосинтетическое лечение как нечто, выходящее за рамки сиюминутной медицинской «пользы», как нечто, дающее пациенту «динамическое» представление о психической жизни с ее безграничными возможностями развития и самореализации. Поэтому по окончании лечения пациенту говорят: «Вам была продемонстрирована полезность психосинтеза. Теперь продолжайте практиковать его всю жизнь во избежание рецидивов ваших проблем, а также чтобы ваша жизнь стала полнее и богаче, чтобы ваша самореализация была более успешной».

После того как терапевт создал первый пробный план лечения, возникает вторая проблема: *как скоро и какую его часть сообщить пациенту*. Преимущество той ситуации, когда этот план представляется пациенту в возможно более короткие сроки, состоит в том, что это проясняет для него картину последующих стадий психотерапии и готовит к применению техники «идеальной модели». Нужно соблюдать осторожность, чтобы не сказать ему слишком много, т.к. это может привести его к разочарованию. Здесь не может быть общих правил, и психотерапевт должен сам судить, какой объем информации может получить пациент, чтобы сохранять положительное отношение к плану.

Другая проблема, связанная с планом, состоит в соотношении между его определенностью и пластичностью, поскольку можно ошибиться и в том и в другом направлении. Мы бы советовали сделать его, насколько возможно, более определенным, поскольку ясность задачи повышает динамичность ее выполнения и уровень креативности, т.е.



более творческого подхода при ее выполнении, но в то же время следует быть готовыми к изменению плана в любой момент, причем не один раз — если на то будет причина. План также должен быть динамичным сам по себе, «изнутри», или, выражаясь иначе, терапевту следует иметь не только четкое представление о конечной цели, но также разработать и планы различных промежуточных шагов, которые потребуется предпринять на всем пути от начала до конца, и эти планы должны быть пластичными и изменяться согласно динамике самого лечения.

ТЕХНИКА ИДЕАЛЬНОЙ МОДЕЛИ

ЦЕЛЬ

Цель ясна: использовать пластичную, креативную, динамическую силу образов, в особенности зрительных, которую мы исследовали, занимаясь визуализацией. Здесь мы подчеркиваем творческий аспект воображения — в том смысле, что воображение создает на умственном и эмоциональном уровнях нечто, что затем визуализируется и выражается с помощью естественных средств.

В психотерапии это означает процесс подстановки реальной, достижимой модели на место тех моделей, которые уже существуют у субъекта, но не обладают этими качествами (т.е. реальностью и достижимостью). Мы должны осознать тот факт, что у каждого из нас есть разнообразные модели «я», эго или — более точно и с использованием нашей терминологии — личности. Такие модели не только отличаются друг от друга по своей природе, происхождению и степени яркости и четкости, но и пребывают в состоянии постоянного конфликта между собой, что создает не только одну из главных трудностей, но и широкое поле



для применения правильного психоанализа. Осознание «моделей себя» как раз является одной из целей психоанализа, которую мы затронем при рассмотрении сочетания данной техники с другими техниками.

Прежде чем перейти к рассмотрению идеальной модели — того, чем человек может стать, — которая является настоящей целью данной техники, мы построим классификацию моделей, мешающих нам понять, что мы из себя представляем в настоящий момент:

1. Мы *верим*, что мы таковы. Эти модели можно разделить на два класса: те, в которых мы себя переоцениваем, и наоборот.

2. Мы *хотели бы* быть такими. Сюда относятся все идеальные, недостижимые модели, отлично описанные Карен Хорни.

3. Мы *хотели бы выглядеть такими* в глазах других. Такая модель существует для каждых межличностных отношений, имеющих для нас значение.

На первый взгляд кажется, что на этом все категории закончились, однако есть еще три важных класса:

4. Модели или образы, *проецируемые на нас другими*; т.е. модели таких личностей, каковыми нас считают окружающие.

5. Модели или образы таких личностей, каковыми нас хотели бы видеть окружающие.

6. Образы нас самих, *вызываемые или создаваемые в нас* другими людьми, т.е. образы нас самих, которые окружающие в нас создали.

Мы объясним последний пункт, потому что он наиболее непонятный. Четвертый и пятый классы представляют собой те модели, которые на нас проецируются, но которые мы считаем, так сказать, инородными и не признаем, а иногда изо всех сил отталкиваем. В отличие от этого, к



шестому классу относятся модели, успешно нам навязанные, модели, которые мы сами приняли для себя, и поэтому наиболее вредные.

Прежде чем совместно с пациентом начать работу над идеальной моделью, нужно ознакомить его со всеми вышеупомянутыми моделями, которые могут вступать в конфликт с прочими моделями, а большинство из них вообще находится в бессознательном. Здесь необходимо вспомнить об одном глубоком аспекте анализа: не заострять слишком сильно внимание на мелких травмах и инцидентах в прошлом, но сосредоточиться на анализе настоящего в его «драматическом» аспекте. Именно в настоящем существует пациент, раздираемый субличностями, моделями и идеалами самого себя и не знающий, как с ними справляться. Некоторые психологи назвали эти модели «Я»-образами» или «Я»-концепциями». Мы считаем, что рассмотрение многообразных конфликтующих моделей может стать чрезвычайно плодотворной частью нашей аналитической работы.

ОСНОВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ В ОТНОШЕНИИ МЕХАНИЗМА ДЕЙСТВИЯ ДАННОЙ ТЕХНИКИ

Главная идея, лежащая в основе данной техники, уже упоминалась при обсуждении техники для тренировки и использования воображения; она заключается в применении психологического закона, гласящего, что каждый образ содержит в себе моторный, т.е. движущий, импульс, который можно преобразовать в действие, — в этом, схематично говоря, и состоит творческая сила воображения. Этот закон был сформулирован пионером современной психологии Теодюлем Рибо в начале нашего столетия. Модель сначала должна быть статичной, а затем «проявиться в движении». Процесс включает в себя следующие стадии: во-первых, должна иметься *идея*; в том случае, если субъект

желает ее исполнения, она становится *идеалом*, который — при условии, что будут приложены незаурядные усилия, — может стать реальностью и проявиться в виде функции. Данное определение следует понять и прочувствовать, чтобы избежать путаницы со смыслом слов «идеал» в значении «идеализированный». Нередко слово «идеал» ошибочно ассоциируется с чем-то далеким от реальности. Такое понимание не имеет ничего общего с сутью идеальной модели.

Эти стадии «идеи—идеала—формы—функции» можно сравнить с чертежами, используемыми в науке и технике, которые предшествуют началу производства; а в каком-то смысле можно провести аналогию также и с гештальт-теориями.

ПРОЦЕСС

Существует не одна «идеальная модель», но несколько, и все они имеют свои особые характеристики, как это будет видно из их описания. Одна из них постоянно и бессознательно используется большинством людей — это *внешняя, или опосредованная, модель*. Она состоит в сознательной или бессознательной имитации поведения, рассматриваемого как желательное, вызывающего восхищение или служащего идеалом. Это относится к тому, что обычно называют «преклонением перед героями», потому что чувство преклонения или восхищения спонтанно и естественно вызывает порыв подражать. По поводу ценности и эффективности этой техники красноречиво выразился Томас Карлейль (Thomas Carlyle) в своей книге «О героях и преклонении перед ними» (On Heroes and Hero-Worship). В нашем распоряжении есть также «Жизни» Плутарха, представляющие собой целую коллекцию героических образов, и «Мужчины-образцы» (Representative Men) Ральфа Уолдо Эмерсона



(Ralph Waldo Emerson). Преклонение перед героями, столь распространенное в прошлом, сейчас, к несчастью, сменилось «преклонением перед идолами» — под идолами мы подразумеваем более «приземленные» модели, в которые превратились некоторые кинозвезды, завоеватели теле- и спортивных призов, успешные бизнесмены — вне зависимости от их характера, морального облика и т.д. Иногда в качестве внешней модели выбирается личность менее «грандиозная» и более «реальная» — кто-то конкретный, кем мы восхищаемся и на кого хотим быть похожи. Возможно, такие случаи чаще встречались в прошлом, чем в наши дни: этим человеком мог стать член собственной семьи — отец, мать, другой близкий родственник, нередко учитель. В психотерапии влияние психотерапевта в качестве идеальной модели может быть как конструктивным, так и разрушительным с точки зрения отношений между психотерапевтом и пациентом.

При применении этой техники первое требование заключается в том, чтобы избегать нереалистичных и недостойных моделей. Но даже в том случае, если модель, выбранная пациентом, хороша и полезна, нужно не попасть в две «ловушки», и тогда ее влияние действительно будет конструктивным. Эти «ловушки» следующие: пациент не должен быть пассивным и не должен слишком «буквально» подражать своей выбранной модели, потому что никому не следует делаться в точности таким, как другой. Могут быть усвоены некоторые особые, выдающиеся качества модели, но отнюдь не все ее личностные характеристики.

Вторая опасность, которой следует избегать, — это личная привязанность к человеку, выбранному в качестве модели. Модель должна быть именно «моделью», а не живым человеком. Она должна быть идеей, образом, который нужно «принять» и «усвоить», а не чувствами к носителю этого об-

раза. Нередко поначалу чувства и модель связаны, и это правильно. Но постепенно происходит процесс усвоения или субъективации, в результате которого аффективная связь с человеком-моделью прерывается и модель превращается во внутренний динамичный и творческий паттерн (образец).

Как с практической точки зрения мы можем помочь пациенту освободиться от нереалистичных или недостойных моделей?

Первый шаг, который может быть назван «агрессивным подходом», состоит в развенчивании недостойной модели. Покажите пациенту «истинную» реальность, открывающуюся под привлекательной маской, например, обычные человеческие недостатки блестящей кинозвезды; обратитесь к биографическим данным и опишите те несчастья и фрустрацию, которые пережила эта личность. То же самое можно проделать и с тем, что называется «идеалом брутального мужчины» — случай, когда человек полностью идентифицируется со своим телом и ни с чем более.

Психотерапевт не должен бояться прямого вмешательства и развенчивания таких идолов, особенно на данной аналитической или «деструктивной» стадии лечения, которая направлена не на то, чтобы подтолкнуть пациента к чему-либо, а на то, чтобы освободить его от препятствий, мешающих ему обрести свое лучшее «я», подлинное «я» — вот что важно. Мы должны быть очень осторожны, чтобы не навязать пациенту наш собственный идеал, себя, т.е. нас самих или же наш собственный идеал его, пациента (т.е. навязать ему тот образ, который является идеалом для нас самих как личности, и не навязать ему тот образ, который, по нашему мнению, является идеалом для него, пациента). Напротив, имеет ценность каждая активная, даже агрессивная попытка помочь ему освободиться от ограничений и связывающих его образов.

Развенчивание «идеала голливудской звезды» — обращение внимания на реальные биографические черты, противоречащие этому «сверкающему образу», — ни в коем случае не является функцией консультирования. Это активная интервенция (вмешательство) психотерапевта, а не консультирование в строгом смысле этого слова, потому что пациенту не указывают, в каком направлении он должен двигаться, а именно демонстрируют, что некоторые пути, на которые он может захотеть свернуть, опасны и даже невозможны.

Мы подошли к полностью сознательному и непосредственному применению техники идеальной модели, суть которой состоит в том, что пациент визуализирует себя (т.е. мысленно видит себя) обладающим качествами, полезными или необходимыми для того, чтобы стать самим собой. Это очень четко определенная модель, не прообраз совершенства или полного психосинтеза, но модель, представляющая следующий и крайне необходимый шаг — развитие недостаточно развитых психических функций, сосредоточение на отдельных мельчайших качествах или комплексах качеств или же способностях, нужных пациенту для того, чтобы достигнуть психосинтеза или просто двигаться дальше в этом процессе. Его просят вообразить себя обладающим именно этим конкретным качеством или использующим именно данную психическую функцию. Визуализация должна быть настолько яркой и живой, насколько это возможно. Пациент обучается видеть себя действующим в определенных ситуациях — там, где он может проявить это нужное качество.

С помощью психотерапевта можно создать что-то вроде драмы, в которой пациент видит себя в действии, исполняющим несколько ролей. Например, каждая роль предполагает межличностные отношения; поэтому мы предлагаем

ему визуализировать для каждой из этих ролей, функций или субличностей подходящую сцену, где происходит «действие», — сцену, в которой он успешно исполняет роль сына или мужа, отца или же профессиональную или социальную роль. Разыгрывая определенную роль и просто воображая, что он все делает успешно, субъект использует качества, которые до сих пор были у него недостаточно развиты. По эффекту этот метод сравним с психодрамой, но протекающей только в *воображении*; если выполнять все достаточно хорошо, данный метод дает многие, если не все, преимущества настоящей психодрамы и позволяет избежать присущих ей практических сложностей, связанных с исполнением «ролей».

Поскольку по многим практическим и психотерапевтическим причинам возникает ситуация выбора именно тех функций или качеств, которые мы будем развивать на каждом этапе психотерапии, встает вопрос: как мы сможем помочь пациенту правильно выбрать конкретное качество или функцию, на которой он затем будет концентрироваться? Это практический вопрос, относящийся к стадии планирования, которую мы уже обсудили. Именно тогда терапевт и пациент решают, с какой части программы начать, что включает в себя выбор функций или качеств, которые будут развиваться с помощью данной техники построения моделей и ситуаций действия.

Как представить эту технику пациенту? Со всей возможной простотой, потому что если объяснить ее простыми словами, то она становится доступной практически любому. Сначала мы рассказываем ему о цели техники и логически обосновываем ее. Мы уверяем его в ее эффективности в случае ее грамотного применения, а затем вместе создаем «рабочую копию», модель. Нередко бывает так, что психотерапевт обозначает ее контуры и спрашивает, подходит ли

такой вариант, или предлагает пациенту видоизменить ее и конкретизировать. Затем психотерапевт выражает свое одобрение, и пациент на том же сеансе начинает строить модель при активной помощи терапевта, уверяющего его, что он тоже строит ту же самую модель — вместе с ним и для него. Как мы уже говорили, такое активное сотрудничество со стороны психотерапевта если и не влияет напрямую на действия пациента, то уж, во всяком случае, «подбадривает» его и придает ему чувство уверенности.

Что касается практического аспекта этой процедуры, то лучше выполнять все действия с закрытыми глазами. Мы также предпочитаем, чтобы пациент сидел, а не лежал, поскольку это не аналитическая техника, «поднимающая» бессознательные элементы со «дна» психики, а скорее сознательная работа по построению того, что индивид решил создать, — т.е. процесс, контролируемый «Я». В общем, мы используем кушетку только для аналитических процедур и упражнений на релаксацию, а все остальное время пациент сидит напротив или сбоку от терапевта, что создает атмосферу нормальных межличностных отношений и усиливает взаимопонимание между участниками процесса; кроме того, таким образом можно свести к минимуму пассивное «мечтание» и напомнить пациенту о том, что от него требуется «задействование» именно его сознательного «я» с использованием воли.

Что касается времени, отводимого на это упражнение в течение сеанса, то оно зависит от способности пациента в течение какого-то периода непрерывно пребывать в состоянии концентрации. Как правило, мы придаем большее значение яркости и живости зрительных образов, а не их продолжительности, поскольку более яркий образ обладает более сильным эффектом; подобно тому, как фотоснимок, сделанный при ярком солнечном свете, немедленно запе-

чатляется на пленке, так и очень живой образ тотчас же сохраняется в бессознательном. Полезно воспроизводить его в воображении снова и снова. Имеется в виду, что мы просим пациента делать это самостоятельно по меньшей мере раз в день, а также по нескольку раз в течение сеанса. По поводу того, как долго нужно продолжать этот процесс, мы можем сказать — разумеется, принимая во внимание индивидуальные различия, — что визуализация некоторых форм идеальной модели должна длиться всю жизнь при условии, что индивид периодически вносит в нее изменения с тем, чтобы последовательно развивать различные необходимые функции.

Как воплотить желаемую модель в действительность? Другими словами, как мы можем помочь пациенту перенести созданные им образы в реальность?

Первый шаг требует активной воли пациента, поддерживаемого психотерапевтом. Последний может сказать: «Теперь вы видите, что в воображении вы с легкостью можете играть «роль» или, иначе, быть «моделью», и при этом у вас не возникают неблагоприятные эмоциональные и психосоматические реакции. Значит, путь свободен. Вперед — живите и проживайте это в воображении, а затем попробуйте проживать и в реальности; вы вполне можете рассчитывать на успех». Иногда мы добавляем: «Не стоит так беспокоиться о результатах. Просто попытайтесь, проведите эксперимент, относясь ко всему отстраненно. Не удастся сейчас — удастся в следующий раз». Такие эксперименты также можно изменять; например, если пациент является исполнителем, музыкантом, мы можем сказать: «Попытайтесь «исполнить» что-нибудь перед маленькой группой друзей и посмотрите, что произойдет; потом, если вы обнаружите, что все вполне возможно, повторите «выступление» перед более широкой публикой». Вкратце, процесс «пере-



несения» предполагает следующие условия: активная воля, отстраненное и, если возможно, игровое отношение, чтобы субъект всегда мог сосредоточиться на самом эксперименте, а не на практических результатах. Это может принести большую пользу.

На более поздних стадиях лечения мы предлагаем дальнейшее использование техники, уже подразумевающее визуализацию *общей модели*, т.е. модели всей новой психосинтезированной личности. Это, конечно же, предполагает предварительные тренировки и, будучи более сложным заданием, требует больше времени на каждую визуализацию. Пациента просят представить себя как обновленного, нормально «функционирующего» (с задействованием всех функций) человека, осуществляющего самоактуализацию с целью достижения полного (всегда в относительном смысле) психосинтеза (причем эта цель должна одновременно являться и «наградой»). Субъект должен чувствовать себя при этом целостной личностью, освобожденной как от каких бы то ни было замещающих симптомов, так и от ярко выраженных дефицитарных потребностей, пребывающей в гармонии со всеми своими функциями и ролями, не конфликтующими, а объединенными в многостороннюю и богатую жизнь.

Такова общая модель, общий паттерн самоактуализированного индивида. Каждый пациент может с помощью психотерапевта сделать ее более определенной и конкретной, не выходя, разумеется, за рамки своих эмпирических возможностей.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Возможности применения данной техники чрезвычайно широки. В жизни постоянно приходится сталкиваться с необходимостью точного планирования, создания «рабо-

чих копий» и моделей того, что нужно создать или построить. Такая же необходимость существует и в случае психологических и психосинтетичеких целей, и тогда можно и нужно применять ту же общую процедуру. И здесь опять на первое место выходят четкое планирование и создание ясного и четкого паттерна как главные компоненты успеха. Поэтому этой существенной, но нередко игнорируемой фазе терапии и психосинтеза, образования и самореализации следует посвятить все необходимое время и внимание.

Другими словами, данную технику стоит применять всегда и для всех пациентов, проходящих психосинтез, потому что это необходимая стадия всех психотерапевтических процедур.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В противоположность только что упомянутым «универсальным» показаниям, противопоказание у этой психотехники только одно. Это даже, собственно, не противопоказание в смысле полного отказа от данной техники; оно касается лишь времени ее применения: ее следует применять только после или в процессе завершающей стадии другой техники. Случаи, когда это противопоказание приходится реально учитывать, нередки; их особенность состоит в том, что у субъекта иногда более или менее сознательно присутствуют влечения или установки, полностью противоречащие идеальной модели. Когда имеет место такое, если можно так выразиться, «встречное течение», будет ошибкой пытаться заставить пациента «наложить» на свою личность модель или паттерн в неизмененном виде. В результате может произойти либо подавление бессознательного с известными неприятными последствиями, либо возникнет активное противодействие, которое сведет на нет всю пользу от рассматриваемой техники.



Например, такая ситуация: субъект испытывает очень сильный, даже фобический страх перед выполнением некоего действия или принимает определенную установку под влиянием обстоятельств. Примерами могут послужить студент перед экзаменом, актер или певец перед выступлением, подчиненный перед беседой с боссом. Во всех этих случаях эмоции столь сильны, что для субъекта становится совершенно невозможным снова и снова визуализировать правильное поведение в данной ситуации, подавляя свой страх или тревогу. То же самое можно сказать по поводу визуализации идеала «любящего поведения» в отношении индивида или группы, если субъект испытывает к ним сильную вражду и агрессию. В таких случаях применение данной техники лучше предварить использованием еще одной, также весьма ценной. Это техника тренировки воображения, которую мы уже описывали раньше.

Другими словами, первым делом нужно, чтобы пациент визуализировал себя самого, со всеми своими недостатками и отрицательными чертами, в той самой ситуации, которая вызывает в нем страх или которой он избегает; это необходимо, чтобы привнести в его сознание те элементы, которые должны быть проработаны прежде, чем будет введен и закреплен в сознании более желательный паттерн. Это означает, что, если, вообразив себя в данной ситуации, пациент будет охвачен гневом или другими эмоциями, он не должен с ними бороться. В этом суть: не бороться, а уступить, принять и пережить их. Это должно быть проделано снова и снова несколько раз, потому что таким образом происходит спонтанное — ненасильственное — высвобождение того, что можно назвать «психологической аллергией», и в какой-то момент пациент уже без всяких усилий освободится от негативных эмоций, и тогда он будет в состоянии эффективно работать с техникой идеальной модели.

Это и составляет одну из наиболее существенных особенностей общего психосинтеза: лучшие психоаналитические и активные техники, примененные в правильной последовательности и комбинации. До сих пор, к сожалению, их использовали только по отдельности.

Вышеописанная ситуация служит примером того, как с помощью активной техники воображения и визуализации можно привнести в сознание — с целью последующего анализа — элементы, не принимаемые индивидом и потому частично подавленные.

Техника визуализации позволяет, во-первых, обнаружить эти влечения и склонности; во-вторых, устранить их; и в-третьих, активно развивать противоположные позитивные тенденции.

Если бы мы имели дело только с позитивными чертами, то мы не смогли бы оказать на ситуацию настоящее психотерапевтическое воздействие. Это объясняет главный недостаток установки на подчеркивание одних положительных моментов и отрицание всех отрицательных сторон человеческой природы и частично оправдывает враждебность, проявляемую в некоторых кругах по отношению к оптимистическим советам, даваемым для успокоения и т.д.

Важно отметить, что с отрицательными сторонами индивида нам необходимо иметь дело сначала именно в воображении — до того как мы сможем полностью закрепить в сознании желательные положительные стороны личности, хотя они могут уже присутствовать в сознании еще до того, как там появятся отрицательные стороны. Это наводит на мысль о тех трудностях, с которыми нередко сталкиваются пациенты, когда мы просим их визуализировать себя обладающими позитивными или так называемыми «конструктивными качествами». Одна часть их существа — так сказать, лучшая часть — будет стремиться обрести положитель-



ные черты или, по крайней мере, «выразить» их как можно полнее, но, проделав упражнение с идеальной моделью один или два раза, они прекращают эти попытки. Это указывает на наличие определенных сил в индивиде, противодействующих конструктивным тенденциям, и на это сопротивление нужно обязательно обратить внимание.

КОМБИНИРОВАНИЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ

Особую комбинацию данная техника составляет с планированием, потому что конкретный план (не просто абстрактное общее планирование) предполагает ясный визуальный паттерн того, что будет достигнуто в конце. Еще одна комбинация, уже упоминавшаяся выше, возможна с техникой активного тренинга с использованием воображения.

Процесс комбинирования состоит из двух фаз. На первой происходит планирование, в котором принимают участие и пациент, и терапевт, а на второй — визуализация желаемых качеств и ситуаций. При визуализации может возникнуть определенное сопротивление; но даже в случае отсутствия сопротивления может оказаться полезным попросить пациента представить себя в определенных ситуациях — как будто он находится вместе со своими родителями, детьми или супругом или на работе; это может вызвать негативные реакции, с которыми можно поработать с помощью техники тренинга с использованием воображения прежде, чем вернуться на предыдущую стадию моделирования желаемой цели. Это значит, что нет никакой необходимости разделять техники, например, таким образом: «Сейчас я буду концентрироваться на планировании, а сейчас — на визуализации ситуаций, которые могут вызвать негативные, а также позитивные реакции». На самом деле, эти стадии должны образовывать своего рода «текучую» комбинацию — для того чтобы пациент делал успехи в разных на-

правлениях. Пациент достигает успеха в осознании реализуемой цели, в более четком ее представлении, а также в осознании тех черт собственной личности, которые ранее вызывали в нем страх, так что теперь он может «принять» их, поскольку конструктивный аспект личности также получает свое развитие.

Другими словами, это одна из специфических процедур психосинтеза, которую можно назвать движением «туда-сюда» между различными стадиями с использованием разнообразных техник. Здесь происходит частичный психоанализ или частичное применение какой-либо техники, а затем переход к другим техникам, после чего — снова возвращение к прежней технике, но уже в новой ее стадии. Сначала может показаться, что такой работе не хватает упорядоченности, но фактически она подчиняется высшему порядку органичного развития.

Другая процедура, характерная для психосинтеза, состоит в использовании не только вербального, но и визуализированного материала, и любой психотерапевт, переживший подобный процесс на собственном опыте, начинает понимать, что он имеет дело с очень могущественной техникой, дающей бесчисленные возможности, но при этом и таящей в себе опасности, к которым он должен быть подготовлен. Лишь те психотерапевты, которые пребывают если не в гармонии, то, как минимум, хотя бы в относительном согласии со своим бессознательным (иногда довольно примитивным), могут чувствовать себя спокойно, когда подобные процессы происходят в пациенте, и не навязывать ему никаких ригидных установок.

Это снова возвращает нас к моменту, важность которого невозможно переоценить: тщательная психосинтетическая подготовка самого терапевта. Что же касается опасностей, то вспоминаются прекрасно описанные Юнгом случаи



захвата сознания могущественными образами бессознательного, особенно теми, которые принадлежат к глубинным уровням, названным им «коллективным бессознательным» и содержащим в себе архетипы.

ТЕХНИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИМВОЛОВ

ЦЕЛЬ

Цель данной техники состоит в том, чтобы использовать огромные и до сих пор не реализованные возможности символов в динамике психологической жизни. Символами пользуется каждый из нас, но в основном бессознательно и нередко неконструктивно и даже с вредными последствиями. Поэтому и для психотерапии, и для сферы образования крайне необходимо познать природу и могущество символов, изучить их многочисленные классы и виды и систематически использовать их для психотерапевтических и образовательных целей, а также для целей самореализации.

Помимо этого общего и, можно сказать, универсального значения символов в жизни человечества, свое особое значение они имеют применительно к психосинтезу, потому что существуют символы, обладающие психосинтетическими интегративными (объединяющими) качествами и поэтому непосредственно служащие целям психосинтеза — как для случая одного индивида, так и для группы.

ОСНОВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ В ОТНОШЕНИИ МЕХАНИЗМОВ ДЕЙСТВИЯ ДАННОЙ ТЕХНИКИ

Механизмы действия техники с использованием символов основываются на самой природе символов и на их функции, или, скорее, функциях. Давайте прежде всего рассмотрим символы с психодинамической точки зрения.

Их основная и первичная динамическая функция заключается в аккумулировании (как в аналогии с электричеством) динамического психологического напряжения. Вторая, более важная функция состоит в том, что они преобразуют психическую энергию. Символы также выступают в роли проводников или каналов для этой энергии — это их третья функция. С качественной точки зрения символы можно рассматривать как образы или знаки различных психологических реальностей. (Юнг в своей книге «Психологические типы» на с. 601 пишет о разнице между знаками и символами.)

Символы в качестве аккумуляторов, преобразователей и проводников психической энергии, а также символы-интеграторы (объединители) выполняют важнейшие функции в психотерапии и образовании. Мы рассматриваем это в связи с психодинамикой, потому что интеграция (объединение, достижение целостности) поистине является энергетической функцией, функцией, которая может быть названа синтропией в противоположность энтропии. Синтропия означает «повышение напряжения» психической и биологической энергии. Весь принцип и теория синтропии хорошо изложены математиком Фантаппье (Fantappié).

Существует законченная система собирания, хранения, преобразования и, наконец, использования энергии. Психодинамическая роль символа как раз и заключается в привлечении психической энергии, ее хранении, последующем преобразовании, а затем использовании для различных целей, среди которых важнейшая — интеграция.

Возвращаясь к качественной природе и ценности символа, мы хотели бы как можно более ясно обозначить связь между символом и реальностью, которую он представляет. Эта связь в основном, если не исключительно, основывается на аналогии. Можно сказать, что аналогия представляет



собой важное психологическое соотношение между внешней и внутренней реальностью. Ею можно злоупотребить, что неоднократно и делалось, особенно в Средние века. В итоге это привело к обесцениванию данного метода и даже отказу от него как от ненаучного. Но поскольку аналогия является нормальной и даже неизбежной психологической деятельностью, наука лишилась ценного пути к достижению знаний. Выражаясь метафорически, отвергнув аналогию, ученые «вместе с водой выплеснули и ребенка».

Одним из видов применения аналогии является поиск новых и необычных взаимосвязей и гипотез — или способов смотреть на вещи, — которых раньше не существовало. Этот метод предоставляет богатые возможности для творчества, причем не только в области искусства, но и науки. Разумеется, для того чтобы убедиться в реальной ценности аналогии, нельзя обойтись без систематического применения аналитического мышления. Метод аналогии можно использовать для получения новых точек зрения практически на любой предмет, причем делать это систематически; это приносит богатые плоды — если, конечно, не позволять себе слишком сильно увлекаться процессом. Этот метод связан с той частью творчества, которую можно назвать «стадией расслабления», в течение которой бессознательному разрешается обнаруживать и устанавливать новые и творческие связи; затем обязательно должно последовать «ужесточение» в форме аналитического обдумывания. Мы не можем углубляться здесь в эту тему, поскольку данная техника занимает свое соответствующее место среди прочих техник развития креативности, т.е. творческих способностей. Но если выразить это другими словами, каждая научная гипотеза и модель действительно представляют собой символ, основанный на аналогии, и лучшие современные ученые отлично сознают это. Аналогия эвристична по своей

природе и функциям и дает относительную, а не «фотографически» точную картину действительности — которую на самом деле получить никогда и не удастся.

Возможную и желаемую интеграцию различных областей знания по методу аналогии, а также верификации, систематизации и объединения знаний можно уподобить интеграции интуиции и интеллекта. Фактически интуиция представляет собой инструмент поиска аналогий (если можно так выразиться).

Мысль о влиянии и неизбежности символов ярко запечатлевается в нашем сознании, когда мы осознаем, что *символами являются все слова.* Это, так сказать, «стенографические», застывшие символы. Два слова, часто употребляемые в сферах психологии и религии, ясно доказывают это: «анима» и «дух». «Анима» происходит от греческого «anemos», что означает «ветер». Интересно заметить, что слово «дух» имеет такое же символическое значение. «Дух» происходит от латинского «spiritus», первоначально означавшего «дыхание» или «ветер».

Целью данной техники является также «оживление» символов, осознание динамических возможностей слов и образов, — которые, как правило, воспринимаются буквально и не вызывают в воображении скрытые за ними реальности. Универсальное объяснение символов четко сформулировано Гёте в знаменитых последних строках «Фауста»:

Все быстротечное —
Символ, сравненье.

Пер. Б. Пастернака

Полезность символов обусловлена также тем эффектом, который они оказывают на бессознательное. Их можно визуализировать, что приводит в движение бессознательные психические процессы. Это является эффективным средст-



вом преобразования бессознательного, в то время как обращения к нему на языке логики не всегда бывают успешными. Чтобы бессознательное — как это бывает и с любой личностью, особенно с женщиной или ребенком, как отмечал Юнг, — «поняло» нас, мы должны говорить с ним на его языке. Нужно попытаться прибегнуть к способу, которым обычно пользуется бессознательное, а именно применить символы.

Помимо того что символы сами по себе обладают интегрирующим свойством — другими словами, объединяют бессознательное изнутри, — техника сознательного использования символов путем их визуализации способствует достижению дальнейшей интеграции сознательных элементов личности с бессознательными, а также до некоторой степени — логического мышления с бессознательными нелогическими личностными проявлениями. Юнг сказал, что символы преобразуют психическую энергию. Это может быть справедливо не только как метафора, но и применительно к реальным процессам. Поэтому мы можем пронаблюдать за результатами, «предъявив» определенные символы «бессознательному» пациенту, и затем посмотреть, приведут ли пришедшие в движение бессознательные силы к преобразованиям личности.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДАННОЙ ТЕХНИКИ

Для того чтобы применять технику, связанную с символикой, необходимо знать три способа работы с символами, которые распределены по семи группам. Эти способы перечислены ниже:

1. Предложение использовать определенный символ, относящийся к одному из первых шести классов или групп, перечисленных ниже.

2. Работа с символами, появляющимися в ходе лечения

спонтанно, — процедура, которую широко практиковал Юнг.

3. Промежуточный путь, использованный Дезуалем, который в рамках своего метода «reve eveille» сначала предлагает пациенту символ, относящийся, главным образом, к понятиям спуска и подъема, а затем позволяет пациенту свободно развивать на его «базе» «производственный» ряд символов. Этот метод, если его применять так же искусно, как это делает Дезуаль, приносит очень хорошие психотерапевтические результаты.

Из трех способов можно выбрать наиболее подходящий, а умелый психотерапевт попробует их все с каждым пациентом, а затем «сфокусируется» на том, который окажется лучше других. В третий — комбинированный — метод, согласно которому пациенту предлагаются символы и дается задание придумывать собственные «вспомогательные», мы можем также включить техники Лойнера (Leuner) и Хаппиха (Happich).

Символы, которые можно предложить пациенту, делятся на семь основных категорий. Поскольку это классификация, служащая практическим целям, некоторые символы вошли в более чем одну категорию. Вообще пациенту предъявляются только те символы, которые имеют ценность для психосинтеза, и поэтому только они здесь и перечислены; что касается отрицательных символов, то они уже во множестве самопроизвольно возникали на аналитической стадии лечения.

1. СИМВОЛЫ ПРИРОДЫ

К ним относятся воздух, земля, огонь, вода; небо, звезды, солнце, луна. Среди основных природных символов также гора (с ней связана техника «восхождение»), море, ручей, река, озеро, пруд, ветер, облако, дождь, туман; пещера, де-



рево, пламя и огонь, пшеница, семя, цветы (роза, лотос, подсолнечник и др.); драгоценность, бриллиант и различные символы, связанные со светом (включая восход, закат, лучи света и др.) и с тьмой (включая тень) и др.

2. ЖИВОТНЫЕ-СИМВОЛЫ

Лев, тигр, змея, медведь, волк, бык, коза, олень, рыба, гусеница-куколка-бабочка (как символ превращения); птицы (орел, голубь и др.); домашние животные (лошадь, слон, собака, кошка и др.); яйцо.

3. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СИМВОЛЫ

А. Общечеловеческие символы: отец, мать, дедушка, бабушка, сын, дочь, сестра, брат; дитя, старый мудрец, маг, король, королева, принц, принцесса, рыцарь, наставник; сердце, рука, глаз. Рождение, рост, смерть и воскрешение.

Б. Современные человеческие символы: они включают скалолаза, исследователя (в том числе и космического), пионера, ученого (физика, химика и др.), водителя, летчика, радио- или телетехника, инженера-электронщика и др.

4. ТО, ЧТО СОЗДАЛ ЧЕЛОВЕК

Мост, канал, резервуар, туннель, флаг, фонтан, маяк, свеча, дорога, тропа, стена, дверь, дом, замок, лестница, зеркало, коробка, меч и др.

5. РЕЛИГИОЗНЫЕ И МИФОЛОГИЧЕСКИЕ СИМВОЛЫ

А. Общие и западные религиозные символы: бог, Христос, Богоматерь, ангелы, дьявол, святые, священник, монах, монахиня, воскресение, ад, чистилище, небеса, Грааль, храм, церковь, купель, крест.

Б. Восточные символы: Брахма, Вишну, Шива, Будда и др.

В. Мифологические символы: языческие боги, богини и герои: Аполлон, музы (символизирующие науки и виды искусства), три Грации (символы чистой женственности), Венера, Диана (символ женщины, отвергающей собственную женственность), Орфей, Дионис, Геркулес, Вулкан, Плутон, Сатурн, Марс, Меркурий, Юпитер Вотан, Зигфрид, Брунгильда, Вальгалла, Нибелунги, Валькирии и др.

6. АБСТРАКТНЫЕ СИМВОЛЫ

А. Числа: в пифагорийском смысле, например, единица символизирует единство, двойка — противоположность, тройка — взаимодействие и т.д.

Б. Геометрические символы:

Двухмерные: точка, круг, крест (различные виды: знак «+», христианский крест, крест св. Андрея или знак умножения), равносторонний треугольник, квадрат, ромб, звезда (пяти-, шестиконечная и др.).

Трехмерные: сфера, конус, куб; спираль и др.

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИЛИ ПРОИЗВОЛЬНО ВОЗНИКАЮЩИЕ СИМВОЛЫ

Они появляются в процессе лечения или спонтанно, в сновидениях, размышлениях и др.

Разумеется, вовсе не все символы нужно использовать в работе с каждым пациентом. На это потребуются месяцы, даже годы, и для психотерапевтического процесса это не нужно. Некоторые классы символов оказываются более подходящими для определенных типов людей, при наличии определенных условий, например культурных; при различных установках, возрастах; и одной из задач психотерапевта является выбор тех из них, которые будут наиболее полезными и плодотворными для терапевтического



процесса — что может оказаться очевидным или выясниться после нескольких пробных попыток. Определенные символы следует подбирать и для разных стадий лечения.

Как мы предъявляем эти разнообразные символы пациенту? Существует три основных пути: первый — просто называем символ или вкратце его описываем; второй — через наблюдение, т.е. предъявляя пациенту рисунок или образ; третий — с помощью визуализации, т.е. просим его визуализировать, вызвать в воображении образ символа. Последняя процедура необходима в случае динамичных символов — символов действия, совершаемого в несколько стадий.

Первая процедура называния или описания подходит только для очень простых символов, например геометрических. Она также годится для человеческих символов универсального характера, таких, как мать, отец, дитя и др. Они должны оставаться абстрактными, т.е. мы указываем на их психологическое значение и объясняем, что их не следует соотносить с конкретными лицами, — это может неблагоприятно повлиять на пациента.

Наблюдение — второй метод — используется в случае более сложных символов, например природных или каких-либо других, имеющих множество деталей, которые было бы сложно описать или визуализировать. Например, мы можем показать изображение луга, возможно, с деревьями и горой, или храма, или других объектов, имеющих сложную структуру.

При предъявлении символов очень полезно бывает попросить пациента нарисовать конкретный символ, если только такая просьба не будет для него затруднительной. Многие приходят от этого в тупик, но их вполне можно научить преодолевать внутреннее сопротивление, убеждая их, что художественной или эстетической ценности их рисунка

не придается ни малейшего значения и это исключительно психологический документ.

В большинстве случаев мы просим пациентов рисовать до́ма, т. к. время на сеансе может быть с большей пользой потрачено на что-нибудь другое. Техника свободного рисования используется также и для других целей, например для свободного выражения внутренних состояний и катарсиса; если пациент попрактиковался в свободном рисовании, можно переходить на следующую стадию, т.е. собственно к технике использования символов.

Теоретически между статичными и динамичными символами существует определенная разница, но, как это нередко бывает, на практике эта четкая теоретическая классификация не представляет никакой ценности. Например, часто, когда мы предлагаем статичный символ, он вдруг превращается в динамичный и меняется перед внутренним зрением субъекта даже против его воли. В таких случаях свободное и независимое развитие символов всячески поощряется.

В другой раз мы даем указания, исходя из того, что символ должен быть динамичным, т.е. должен развиваться и представлять действие, происходящее во времени. Примером может послужить ситуация, имеющая большое психотерапевтическое и даже, скорее, психоаналитическое значение и ценность: терпеливое развязывание запутанного узла. Смысл ее очевиден.

Другой значительный пример — строительство дома или даже храма. Этот символ часто фигурирует в коллективном бессознательном, полон смысла и очень эффективен. Человеческий динамический символ, также исполненный смысла и способный к настоящим преобразованиям, — пробуждение: переход от сна к бодрствующему сознанию, причем бодрствование имеет разные степени ясности, вос-



приимчивости, проницательности. Этот символ широко использовался, особенно на Востоке, где само имя Будда означает «пробужденный». Его имя собственное было Гаутама, Будда же был его титул — пробужденный, или просветленный.

Некоторые динамические символы, имеющие несколько стадий, поистине составляют целое психологическое упражнение, и поэтому мы опишем их в разделе «Психологические упражнения».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Благодаря важности и полезности данной техники ее можно и нужно применять в любых случаях, с очень редкими исключениями; но здесь существует большая проблема, связанная с необходимостью специальных рекомендаций для каждого класса пациентов, каждого пациента в отдельности и каждого случая психотерапии.

Общее указание, разумеется, сводится к тому, что выбор символа должен удовлетворять требования конкретной проблемы или задачи, стоящей перед пациентом в данный момент. Здесь необходимы опыт, мастерство и в значительной мере интуиция терапевта.

Некоторые символы (например, *мост* или *гора*) ясно указывают на связь с проблемой пациента; некоторые человеческие символы с очевидностью подходят для определенных межличностных проблем. Рассмотрение всех рекомендаций потребует отдельной книги и не может быть здесь предпринято, но даже и самое подробное объяснение не заменит интуицию и проницательность психотерапевта. Из этого следует четкая рекомендация последнего: будет весьма полезно, если он будет использовать стандартные символы, хотя бы один-два из каждой категории.

Относительно одного класса символов можно дать одно

специальное «рабочее» указание — имеется в виду категория *современных человеческих символов*, которые мы перечисляли выше. Может показаться, что они слишком прозаичны и сухи и что в этом их недостаток, но на самом деле это не так. Очень интересно наблюдать, как эти «сухие» символы волнуют воображение тинейджеров (т.е. возрастную группу 13—19 лет) и всех подростков, причем в значительно большей степени, чем те, которые апеллируют собственно к воображению. Молодые люди с легкостью, часто спонтанно, идентифицируют себя с современными «героями» — летчиками, космонавтами. Эти яркие образы предстают перед ними как модель; это символы дерзкой отваги, приключений, иногда бегства от повседневной жизни. Поэтому они в особенно сильной степени удовлетворяют базовые влечения, возникающие у нынешнего поколения подростков и молодежи.

Некоторые из этих «современных» символов обладают еще одним психологическим преимуществом: они четко очерчивают правильные отношения между человеком и машиной: человек как строитель и повелитель машин. Водитель — хозяин своего автомобиля; он выбирает место назначения, планирует маршрут, а затем, удобно расположившись в своем водительском кресле и приложив совсем незначительные физические усилия, делает автомобиль послушным и эффективным средством достижения своей цели. Это отношение с легкостью может быть интериоризировано, т.е. автомобиль можно осмыслить в качестве символа тела и даже всей личности, которой, как инструментом, руководит сознательное «я» и с помощью разумного планирования и воли достигает своих целей.

Возможности использования современных технологий в терапевтических целях представляются нам чрезвычайно широкими, и их разработка еще только начинается. Не ис-



ключено, что в будущем будут созданы специальные короткометражные фильмы, запечатлевающие определенные динамичные символические сцены, с которыми пациент затем сможет идентифицироваться. Подобная практика уже стала обычным делом в личностных тренингах.

Животные-символы могут использоваться как в диагностических целях — чтобы выяснить, с каким конкретным животным отождествляет себя пациент, — а также как средство актуализации необходимых психологических черт. Например, техника, предложенная Ханскарлом Лойнером, состоит в том, что пациента просят вообразить себя стоящим на лугу и наблюдающим за опушкой леса в ожидании, какое же животное оттуда выйдет. Выбор животного происходит у пациента на уровне бессознательного и позволяет предположить у пациента наличие определенных психологических черт и характеристик, которые обычно ассоциируются с этим животным.

Применительно к некоторым людям мы можем вместо вышеупомянутого символа автомобиля использовать лошадь. Этот символ даже больше подходит для нашей цели, т. к. визуализация происходит в несколько этапов: сначала лошадь дикая, а затем ее укрощают, и она служит человеку, с которым у нее устанавливаются доброжелательные отношения; все эти стадии символизируют правильное отношение к «физическому телу», которое нужно подчинять, но не подавлять плохим обращением. О том же самом с юмором говорил когда-то св. Франциск, который беседовал со своим телом и нежно называл его «ослом».

Смысл символа *огня*, или *пламени*, настолько многообразен и пленителен, что может соблазнить кого-нибудь и увлечь в «волшебный мир» символики. По поводу использования символов было написано огромное количество ис-

следовательских работ, так что здесь мы даем только специальные замечания.

Огонь является одним из древнейших и наиболее могущественных символов. В этой связи мы можем добавить в список мифологических символов и Прометея, похитившего огонь с небес. На чисто человеческом уровне он символизирует жар, защиту от холода и диких зверей для первобытного человека. Но это также и символ преобразования — приготовления еды, изменения и обработки сырых материалов и минералов; поэтому он играет важную роль и в химии, изучающей превращения веществ. Далее, это символ разрушения, опасности; и наконец, это один из чистейших — если не самый чистый — символ духа, начиная с человеческого и восходя ко вселенскому, а также символ «огня небесного».

Одним из важнейших символов является *человеческое сердце*, о котором упоминал Блэквелл (Blackwell). Хорошие результаты может принести следующий способ его применения: попросить пациента вообразить огромное сердце, большее по размерам, чем он сам, и в этом сердце — дверь. Затем сказать ему, чтобы он открыл эту дверь и «вошел» в сердце. Каждый пациент обнаруживает там, «внутри», нечто «свое». Но использование этого символа в качестве техники показывает важность умения терапевта с ним обращаться. Чтобы данная техника стала по-настоящему эффективной, ее нельзя выполнять механически; постепенно, шаг за шагом, психотерапевт должен интуитивно угадывать свою роль в процессе воссоздания в воображении всей сцены. Для него, если можно так выразиться, этот путь подобен «лезвию ножа» — он не должен быть слишком пассивным, но также не должен и оказывать давления на пациента, когда тот ищет свои образы. Психотерапевт должен указывать па-



циенту только на тот минимум образов, которые помогут бессознательному пациента довершить остальное.

Еще в одной технике, заключающей в себе множество возможностей, используется символ *двери.* Дверь может, разумеется, представлять начало новой жизни или нового ее витка, и один из способов применения данного символа состоит в следующем: пациента просят визуализировать дверь, иногда в высокой стене или в доме, в зависимости от ситуации, а на двери вообразить слово. Иногда выбор слова предоставляется самому пациенту, особенно если делается акцент на аналитические цели, и на этой стадии психотерапии этот выбор слова имеет символическое значение. В другой раз слово может предложить психотерапевт, например, это может быть слово «страх», «волнение», «тревога», «сомнение» и т.д.; на других этапах терапии это будет слово с позитивным смыслом, такое, например, как «надежда», «мир», «любовь». Конечно, возможности здесь безграничны. Затем пациента просят открыть «дверь», и то, что будет обнаружено за ней, иногда имеет очень глубокий смысл. Очень хорошее описание использования таких символов приводится в ценной статье о *символической визуализации*, написанной Робертом Джерардом (Robert Gerard) (которую можно найти в Фонде исследований в области психосинтеза, Нью-Йорк).

Еще одну группу составляют *детские символы.* Они очень интересны и при наличии определенных навыков могут существенно помочь в следующем случае: они обращаются к пре-психотическому состоянию пациента и способствуют установлению связи между ним и нормальной частью его личности, в настоящий момент скрытой или подавленной психотическим «вторжением». Поэтому это должен быть символ, с помощью которого терапевту удастся войти в

контакт с нормальной частью личности пациента и поддержать ее.

Пути применения символов в психотерапии в целях пробуждения положительных эмоций рассматриваются Мауцем (Mauz) в его статье «Психотик в процессе психотерапии» («The Psychotic Man in Psychotherapy»), опубликованной в 1948 г. в *Archiv fuer Psychiatrie*. Он использует образы раннего детства, которые способны пробудить позитивные чувства, — такие образы, как «сочельник», «Рождество», карусель и воздушные шары, парад на празднике, река на закате; он также упоминает песенку из детской книги и т.д. Он подчеркивает, что терапевт должен как можно чаще говорить об этих темах с пациентом, используя те же слова и образы, которые употребляет последний. Таким образом, в данной технике используются не только символы, но и целые символические сцены, что усиливает ее эффект.

Здесь мы хотели бы сделать еще одно общее замечание о *функционировании символов и о воздействии, ими оказываемом*. Помимо вышеупомянутого типа символов, имеющих очищающий и стимулирующий положительные эмоции эффект, существует множество других, объединяющих личностный и духовный психосинтез. Разумеется, на практике никакого резкого различия между ними не заметно; и при использовании вышеупомянутых символов некоторые стороны процедуры сами по себе способствуют такому объединению. Точнее, существует два основных пути достижения духовного психосинтеза: один может быть назван внезапным, как в случае религиозного откровения или «пробуждения» (особенно широко эта техника применяется в дзен-буддизме). Но в большинстве случаев имеет место постепенное развитие, в ходе которого к интегрированной, т.е. достигшей целостности, личности присоединяются сверхсознательные элементы, личностное сознание сближа-



ется с духовным «Я», самоидентичность в личностном смысле переходит в духовную реализацию. Такой постепенный путь имеет некоторые преимущества, поэтому в психотерапии, а также в образовании именно он и предпочтителен. Использование символов нередко способствует началу этого развития — от личностного психосинтеза в направлении хотя бы начальных этапов духовного психосинтеза. Это следует иметь в виду. Позже, когда мы будем рассматривать духовный психосинтез, мы обязательно поговорим о символах «Я», а также о других символах, имеющих только или преимущественно духовное значение и оказывающих только духовное воздействие на пациента.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Начнем с противопоказаний. Это похоже на парадокс, но данную технику не следует применять — или, по крайней мере, проявлять величайшую осторожность при ее применении — для тех субъектов, для которых символика является линией наименьшего сопротивления, которые произвольно создают для себя множество или даже избыток символов. Причина заключается в том, что для них символы представляют способ ухода от реальности и замены нормальной жизни. Это особенно выражено у некоторых психотиков, которые, как заметил Юнг и как можем подтвердить мы, выдают интереснейшие космологические и космические символы, исполненные теоретического смысла, но совершенно бесполезные для процесса лечения. Это также справедливо для некоторых интровертированных психоневротиков. Поэтому в таких случаях данная техника должна применяться разумно, и символ для таких пациентов всегда должен оставаться мостом, соединяющим их с внешней жизнью, но ни в коем случае не путем, ведущим во внутренний мир фантазий.

Ограничения в отношении данного метода касаются типов пациентов, противоположных только что описанным. Данный метод трудно применять к слишком экстравертированным или к очень интеллектуальным субъектам, имеющим очень четкие объективные представления на уровне своего сознательного «я» и слабую связь с бессознательным, которая может иногда вовсе отсутствовать. Эти люди не любят символы, или, во всяком случае, символы им ничего не говорят. Они могут механически выполнять упражнение, как им велят, и делать это без малейшего труда, но им это совершенно неинтересно. Символ в такой ситуации не приносит результатов, потому что тогда между сознательной личностью, устремленной вовне, и бессознательным, которое не находит выражения, существует разрыв. Образно говоря, сознание и бессознательное повернулись друг к другу спиной. В таком случае эту технику лучше отложить до более позднего этапа лечения, когда удастся скорректировать избыток экстраверсии и установить «траекторию» сообщения между сознательной и бессознательной деятельностью.

То, что мы упомянули в связи с чрезмерно экстравертированными пациентами, относится также и к очень ригидным индивидам, часто не проявляющим никакой активности, связанной с символами; но именно эта техника и может оказаться подходящей в отношении преодоления ими ригидности. Однако этого можно достичь только после того, как будут созданы другие «мосты»; например, развитие у пациента слабовыраженных или неполноценных функций — это могут быть эмоции, чувства или воображение — и последующее стимулирование пациента к их использованию, особенно в области символов. Верно это и в случае «умствующих» «сверхинтеллектуалов»; они так гордятся своими умственными способностями, что оказыва-



ются не в состоянии применять данную технику или даже сами создают для нее препятствия.

С пограничными психотиками эта техника должна применяться с великой осторожностью, потому что даже самые безобидные символы могут вдруг принять в этом случае угрожающий смысл.

Итак, мы подошли к проблеме выбора из множества техник наиболее подходящей для конкретного случая. Здесь мы упомянем тест Роршаха: в типологии, дифференциальной психологии и диагностике он может оказаться весьма полезным. Он имеет некоторые недостатки, но все они носят исключительно «технический характер» — например, для того чтобы выполнить тест, а затем правильно обработать результаты, нужно немало времени; существует также опасность излишне углубиться в «технические» подробности, формулы и проценты. Поэтому, как нам кажется, этим лучше заниматься в психологической лаборатории, а не на психотерапевтическом сеансе. И во многих случаях оказывается, что использование простых символов может значительно быстрее привести к тем же результатам, что трудоемкий «технический» тест Роршаха. Эти соображения терапевту следует иметь в виду, чтобы не позволять себе слишком сильно увлечься технической стороной или теорией, и наоборот, следовать практическим и «человеческим» целям психотерапии — вернуть пациенту целостность личноoти.

КОМБИНИРОВАНИЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ

Описывать различные комбинации с другими техниками не представляется необходимым, поскольку они становятся понятны сами собой из описания упражнений с применением символов (которым в этих упражнениях отводится главная роль).



Глава 5

ДУХОВНЫЙ ПСИХОСИНТЕЗ: ТЕХНИКИ

ВВЕДЕНИЕ

Предыдущие главы были посвящены техникам достижения личностного психосинтеза. Многие пациенты стремятся именно к этой стадии, она их вполне удовлетворяет, поскольку они достигают гармонии как внутри себя, так и с обществом, к которому они принадлежат и в котором играют полезную роль.

Однако всегда остаются личности, неспособные удовлетвориться достижениями такого уровня, сколько бы достойными эти цели ни казались всем остальным людям. Для таких личностей существует иное решение, иной, более «широкий», высший психосинтез — Духовный.

В этой связи можно упомянуть и о тенденциях, существующих в обществе и выражающихся в принятии «реализации» той области сознания, которую мы называем «духовной».

Первая проблема состоит в том, чтобы уточнить значение слова «духовный», которое употреблялось и продолжает употребляться весьма произвольно и неопределенно, из-за чего возникают недопонимание и путаница; поэтому необходимо пояснить, в каком смысле данное слово будет использовано в контексте нашей трактовки. В связи с этим нужно затронуть и проблему важной и не всегда осознаваемой разницы между «сверхсознательными» переживаниями и различными видами психической деятельности — с одной стороны, и духовным «Я» — с другой.

Поскольку научный метод состоит в том, чтобы двигаться от известного к неизвестному, в частности, от фак-



тов и непосредственного опыта к формулированию и интерпретации наблюдаемых явлений, мы не будем предпринимать попыток сразу определить, в чем именно состоит сущность «Духа», но начнем с рассмотрения духовных переживаний и духовного сознания. Подобно тому как не существует необходимости подробно изучать природу электричества, чтобы пользоваться им при применении бесчисленных бытовых электроприборов, нам вовсе не нужно разрешать теоретические вопросы о природе человека и сущности различных физиологических и психических процессов и функций, чтобы иметь с ними дело на психотерапевтическом и образовательном уровнях.

Поэтому мы подчеркиваем наше «нейтральное отношение» к этим «глобальным» вопросам, т. к. наш интерес устремлен на реальный психологический опыт и психологические факты, полученные путем исследования бессознательного. Это — наша реалистическая установка и прагматическая позиция в лучшем ее смысле. Но подобный прагматизм не должен приводить к отрицанию опыта индивидов, имеющих более широкие и глубокие уровни познания по сравнению со среднестатистическим человеком — другими словами, мы не должны исключать тот опыт, который мы называем «сверхсознательным». То, что различные мыслители называли «духовным», во многом соответствует тому, что на практике может быть названо «сверхсознательным» или «функциями, обычно не развитыми у среднестатистического человека».

Психосинтез отличается от множества других попыток познания психики благодаря нашей позиции по отношению к существованию духовного «Я» и сверхсознательного — явлениям, столь же фундаментальным, как и замечательно описанная Фрейдом «инстинктивная энергия». Мы полагаем, что духовное — это такая же основа личности че-

ловека, как и ее материальная сущность. Мы не пытаемся навязать психологии философскую, теологическую или метафизическую функцию, но среди прочих психологических фактов мы значительное внимание уделяем всему тому, что может быть отнесено к высшим побуждениям в человеке, направляющим его на реализацию его духовной сущности. Согласно нашей точке зрения, все высшие проявления человеческой психики, такие, как творческое воображение, интуиция, вдохновение, гениальность, являются факторами столь же реальными и важными, как и условный рефлекс, и поэтому доступны изучению на столь же «научно-обновленном» уровне, что и последний фактор (т.е. условный рефлекс).

Мы согласны с мыслью о том, что духовные импульсы или побуждения так же реальны и фундаментальны, как сексуальные и агрессивные влечения; их не следует сводить к сублимации или патологическому искажению сексуальных и агрессивных компонентов личности, хотя в случае некоторых неврозов такое искажение, безусловно, тоже присутствует.

Хочется надеяться, что через некоторое время будет сформирована наука о «Я», его энергии, проявлениях, о том, как можно высвободить эту энергию, как вступить с ней в контакт и использовать для конструктивной и терапевтической работы. На настоящем этапе — поскольку мы не обладаем инструментами, позволяющими непосредственно измерять эту энергию, — нам приходится полагаться на феноменологическую позицию, т.е. на опыт как таковой, и надеяться, что рано или поздно — возможно, не при жизни автора — наука все же разрешит эту проблему и с позиций «энергии». Однако мы должны также понимать, что, если даже наука и научится «измерять» внутреннюю энергию человека — эмоциональную, умственную и духовную, — это



не сделает работу по изучению самого опыта менее важной. Подобно тому как в физиологии представление о нейрофизиологии и электрических импульсах очень важно, но не заменяет психологического подхода к изучению чувств и эмоций, так же и наука о «Я» должна развиваться в двух направлениях: один подход будет состоять только в изучении энергии, чем, возможно, будут заниматься великие физики, Эйнштейны будущего, а другой подход будет психологическим, эмпирическим.

Здесь будет уместным объяснить, в каком смысле психосинтез «нейтрален» по отношению к религии и философии.

Во-первых, нужно подчеркнуть, что «нейтральный» не означает «индифферентный». Религию можно рассматривать на двух уровнях:

1. «Экзистенциальное религиозное или духовное переживание», т.е. непосредственное переживание духовных реальностей. Это познали основатели религий, мистики, некоторые философы. В той или иной степени это доступно и простым людям.

2. Теологическое или метафизическое *формулирование* таких переживаний, а также *институты*, основанные в разные исторические периоды и в разных «культурных пространствах» для того, чтобы сообщать о таких переживаниях массам, не имевшим подобного опыта. Далее, методы, формы и ритуалы, посредством которых массы могут приобщиться — косвенно — к «откровению».

Если рассматривать эти вопросы под иным углом зрения, то можно помянуть французского философа Анри Бергсона (Henri Bergson), который в своей книге «Два источника морали и религии» [*Two Sources of Morality and Religion*, (New York: Doubleday, 1954)] подчеркивает разницу между «статической» и «динамической» религией.

Психосинтез со всей определенностью утверждает реальность духовного опыта, существование высших ценностей и «ноэтического», или «ноологического», измерения (как его называл Франкл)[1]. Его «нейтралитет» проявляется только по отношению ко второму уровню — формулировок и институтов; но цель его как раз и состоит в том, чтобы помочь в достижении такого непосредственного переживания.

В первую очередь психосинтез предлагает свою помощь тем, кто не верит в религию и не имеет определенной философской концепции по этой проблеме. Тем, кто отвергает существующие формулировки, психосинтез указывает методы и техники духовной реализации. Но и активные верующие — те, кто принадлежит к церкви, — а также последователи той или иной философской школы не должны его бояться. Психосинтез не предпринимает попыток вмешаться в их образ мыслей или изменить их внутреннюю позицию; напротив, он может помочь им с большей пользой применять методы и учения их религий. Более того, он помогает также понять, что одни и те же переживания могут выражаться в разных формах и символах, и, таким образом, этим людям становится ясен смысл иных, отличных от их собственных формулировок, и, следовательно, их сознание расширяется. Это может привести к тому, что им откроется возможность «психосинтеза религий», что не означает создания единой религии и отмены всех существующих; это лишь означает, что между разными религиозными

[1] «Это еще один термин из логотерапии, обозначающий то, что имеет отношение к духовному центру человеческой личности. Однако нельзя забывать, что в рамках данной терминологии «духовный» не имеет религиозного оттенка и относится именно к человеческому измерению». Из доклада Виктора Е. Франкла, сделанного им перед ежегодной встречей в рамках Американской онтоаналитической ассоциации в Чикаго 7 мая 1961 г.



конфессиями может быть достигнуто понимание, они научатся ценить друг друга, и для них станет возможным установление сотрудничества.

Это движение к синтезу уже заметно, и оно все больше расширяется; психосинтез лишь привносит в него свой собственный вклад.

Одна из особенностей позиции психосинтеза состоит в том, что психосинтез рассматривает все так называемые высшие или духовные состояния сознания и парапсихологические переживания просто фактами, явлениями, поскольку все они так или иначе влияют на реальность — как внутреннюю, так и внешнюю. Мы соглашаемся с Гёте, высказавшимся в духе здорового прагматизма: «Wirklichkeit ist was wirkt» (Реальность — это то, что действует), и, поскольку эти феномены — назовем ли мы их духовными, мистическими или парапсихологическими — изменяют внутреннюю реальность и внешнее поведение индивида, они реальны и могут быть изучены теми исследователями, которые обладают подлинно научным духом и открытостью и не впадают в фатальное заблуждение, состоящее в том, что наука будто бы ограничивается количественными методами.

Мы подчеркиваем, что ни психология, ни другие науки не полагаются на одно лишь количественное измерение; существуют общие представления, переживания и качественное познание, которое представляется нам столь же надежным и доказательным и, следовательно, столь же научным, что и количественные методы. Это заставляет задаться вопросом, что такое есть научный подход. Главное в научном подходе — правильно рассуждать; это значит, сначала объективно наблюдать и описывать факты и переживания, а затем обдумывать их смысл, природу, эффекты, последствия и возможности применения. Поэтому настоящий науч-

ный ум — тот, который функционирует как «умственный» механизм, избегая софизмов, рационализаций, причин всевозможных ошибок (таких, как «уравнивание» личности, ограничения, налагаемые конкретной школой мысли, неоправданные обобщения и т.д.). Последние относятся к тем идолам, о которых упоминал Фрэнсис Бэкон и которые, безусловно, заслуживают, чтобы их не только изучили, но и имели в виду на протяжении всей научной работы. Работу делает научной не объект, но метод, который к объекту применяют.

Существует определенная научная установка, намеренно или спонтанно усвоенная некоторыми передовыми учеными. Мы имеем в виду признание креативной роли — в научных исследованиях, в работе с данными и в их интерпретации — таких психических функций, как воображение, интуиция и творчество. Это утверждают многие ученые (в том числе такие математики, как Анри Пуанкаре), и подтверждения тому можно найти в книге *Foundations of Modern Physical Science* (Reading, Mass, Addison-Wesley, 1958).

На данной стадии дискуссии мы, однако, исключаем из рассмотрения, насколько это возможно, даже допустимое использование психических функций (таких, как воображение, интуиция, творческие предположения и др.) и будем придерживаться строгих фактов, т.е. данных, полученных на непосредственном опыте, и результатов, доступных проверке психологических экспериментов, а также результатов применения психоспиритуалистических техник. Давайте признаем, что пока мы находимся на стадии полевых исследований и пробных опытов, на стадии описания результатов и составления отчетов о применении активных методов проверки и проработки. Стадия «построения теорий» еще не достигнута. Прежде чем перейти к ней, потре-



буется проведение множества исследований, так что мы можем оставаться верны первоначальной научной цели и функции психосинтеза.

ИССЛЕДОВАНИЕ СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНОГО

Основное предположение, или гипотеза, состоит в том, что помимо тех областей бессознательного, которые были названы нами низшим и средним бессознательным (к ним относится и коллективное бессознательное), внутри нашей личности существует еще одно огромное «царство», в значительной мере отвергаемое научной психологией, несмотря на то что его ценность высока. Причина такого странного отрицания сама по себе представляет интереснейший предмет для психоанализа, и ее изучение пролило бы свет на психологию психологов. Это высшее царство было известно на протяжении многих веков, и в последние десятилетия некоторые смелые исследователи начали изучать ее научным путем, заложив основы направления, удачно названного Франклом «вершинной психологией» (Frankl: *Der unbewusste Gott*, Amandus, Wien, 1949).

Прежде чем перейти к данной теме, возможно, стоит провести четкое разделение между сверхсознательным, или «высшим бессознательным», и тем, что называли раньше «сверхсознательным», но что более точно следовало бы назвать «высшей стадией осознания или духовного сознания». С этим связана очень важная и не всегда ясно понимаемая разница между «сверхсознательными» переживаниями и психической активностью — с одной стороны, и духовным «Я» — с другой.

Сверхсознательное предшествует сознанию «Я», потому что — как мы увидим — существует много людей, которые на обязательном уровне переживали такие факты, испытывали действие таких функций, которые, вообще говоря, яв-

ляются сверхсознательными, т.е. которые, как правило, не проникают произвольно в поле сознания, но в ряде случаев совершают неожиданный и нежелательный прорыв в поле сознания — подобно тому (или обратно тому), как в это же поле сознания иногда прорываются инстинктивные или эмоциональные влечения и силы.

Важно отличать этот сверхсознательный, но поначалу не осознаваемый материал от того, который возникает на низших уровнях бессознательного (его интенсивно изучали Фрейд и его последователи). Создается впечатление, что в некоторых «острых» случаях прорыва из сверхсознательного поступающий в сознание материал имеет лишь очень слабую связь с предыдущим опытом. Он отличается от того, что обычно «поднимается» из глубин бессознательного в результате высвобождения прежде подавленного его содержания; это нечто новое, имеющее, как уже было отмечено выше, слабое отношение к предшествующему личному опыту индивида.

В связи с этим полезно будет вспомнить, что, несмотря на качественное различие, сверхсознательное обладает некоторыми характеристиками «целого» бессознательного, поскольку является частью последнего и также участвует в возможных отношениях между бессознательным и личностным сознанием, однако имеет и некоторые свои дополнительные специфичные качества. В целом сверхсознательное по своей природе несколько сходно с бессознательным и принимает определенное «участие» во взаимодействии между бессознательным и личностным сознанием.

С точки зрения энергии мы можем рассматривать содержание сверхсознательного как более «высокочастотную» энергию по сравнению с некоторыми содержаниями низшего бессознательного. Однако можно сказать совершенно определенно, что законы психодинамики — и час-

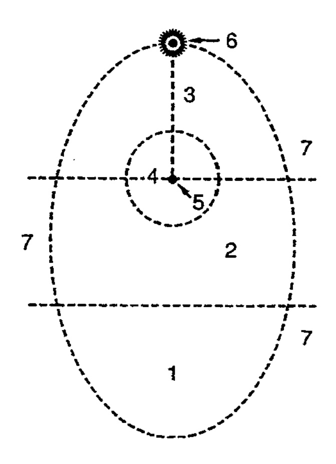
тично методы, с ними связанные, — совпадают для всех трех уровней бессознательного. Различие — и очень осязаемое — состоит в том, что является специфическим для сверхсознательного в плане ценности или оценок, потому что — и здесь мы сталкиваемся с положением, в настоящее время общепризнанным в психологии, — а именно, что *оценки неизбежны.* Не составляет никакого труда — более того, было бы даже забавным продемонстрировать, сколько неосознаваемых оценок вкралось в так называемые чисто объективные и описательные труды психологов. Автору кажется, что для сохранения научности целесообразным будет признать, что оценивание, или определение ценностей, является естественной, необходимой и полезной деятельностью нормальной человеческой психики.

Рассматривая ценности, характеризующие сверхсознательное и отличные от тех, которые присущи низшему и даже среднему бессознательному, мы начнем с исследования самопроизвольных феноменов, а затем перейдем к феноменам, выявленным в результате экспериментов.

Ярким примером таких спонтанных проявлений является та небольшая группа людей, которых обычно называют «гениями». Они довольно редки, но редкость феномена никак не ставит под сомнение его реальность. Кометы тоже довольно редки по сравнению со звездами и галактиками, которые можно наблюдать постоянно, однако от этого они не перестают быть реальными космическими явлениями. Поэтому изучение гениальности может способствовать научному пониманию сверхсознательного.

Первую интересную, важную и значительную дифференциацию можно провести между двумя классами гениев. Есть, разумеется, и промежуточные формы, но в целях ясности мы опишем два основных и легко различимых класса:

1. К первому классу относятся великие и универсальные гении, обладающие разнообразными выдающимися способностями и успешно проявившие свою гениальность в творческой деятельности в различных областях. Выдающимися примерами этого класса являются Пифагор, Платон, Данте, Леонардо да Винчи, Эйнштейн. Этот класс гениев, достигших разнообразными путями более или менее постоянной Самореализации, а также внешнего и внутреннего равновесия, можно изобразить в виде следующей схемы:



1. Низшее бессознательное. 2. Среднее бессознательное. 3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное. 4. Поле сознания. 5. Сознательное «Я», или эго. 6. Высшее «Я». 7. Коллективное бессознательное.

Данная схема специально подразделена на несколько слоев для более ясного зрительного восприятия. Нижняя часть, или участок «1», представляет собой низший уровень бессознательного, средняя часть «2» — среднее бессознательное, а верхняя часть «3» — сверхсознательное. Хотя в данное время мы не располагаем соответствующими научными доказательствами, однако в действительности нельзя



исключать, что различные уровни бессознательного на самом деле являются разными взаимопроникающими энергетическими полями, которые практически невозможно изобразить в виде двухмерной схемы.

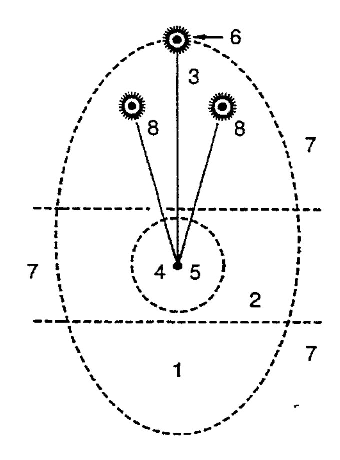
Расположение участков «4» и «5» на схеме указывает на то, что центр личностного сознания лежит несколько выше центра схемы и достигает линии границы между сознанием и сверхсознательным и что поле сознания глубоко вдается в область сверхсознательного. Такое состояние не является абсолютно постоянным, но оно стабильно настолько, насколько может быть названо стабильным нормальное сознание нормального уравновешенного человека.

2. Ко второму классу гениев относятся те, кто обладает ярко выраженной одаренностью в определенной области. Посредством своего дара они создают прекрасные произведения (как правило, это живопись, литература или музыка), но их личности не возвышаются над среднестатистическим уровнем, а иногда даже находятся ниже его, что проявляется в неуравновешенности и незрелости характера, что соответствует личностному развитию подростка. Здесь можно привести множество примеров. Одним из выдающихся примеров таких гениев является Моцарт с его рано проявившимся музыкальным дарованием. Хотя тут вернее будет сказать, что на протяжении всей его короткой жизни мозг его скорее «пропускал» через себя потоки великолепной музыки, рождавшейся где-то в иных сферах, поскольку сам автор чистосердечно признавался, что не знает, откуда приходит эта музыка и как она сочиняется, ему же оставалось лишь почувствовать ее внутри себя и записать.

Этот процесс можно представить как выход в поле сознания продуктов деятельности психических функций, су-

ществующих в нормальной сознательной личности на более высоком уровне и вне ее сознания.

Второй класс гениев также можно изобразить с помощью схемы:



1. Низшее бессознательное. 2. Среднее бессознательное. 3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное. 4. Поле сознания. 5. Сознательное «Я», или эго. 6. Высшее «Я». 7. Коллективное бессознательное. 8. Содержание сверхсознательного.

Звездочками (8) обозначены виды деятельности (например, сочинение литературных произведений или музыки), происходящей на сверхсознательном уровне (3), однако результаты ее проецируются в поле нормального сознания личности, которое остается на том же уровне. В итоге, личностное «я» не меняется и просто получает — к своему удивлению и недоумению — новые и неожиданные содержания, возникающие вследствие работы, которую совершает нечто внутри него.

Некоторые люди могут — самопроизвольно или посредством напряженной молитвы или медитации — временно поднять свое сознание по особой линии к сверхсознатель-



ному уровню, иногда подбираясь очень близко к духовному «Я». Но это состояние проходит, и после таких напряженных внутренних переживаний они вновь опускаются на свой обычный уровень.

То же самое происходит с выдающимися математиками, физиками и др., когда в процессе интенсивного обдумывания какой-либо мысли они вдруг получают интуитивное прозрение, которое затем облекают в понятные математические термины. Подобные переживания могут существовать в двух «ипостасях»: эстетические переживания природы, на пике переходящие в экстаз, и переживания в момент опасности, как, например, на войне или при занятии альпинизмом, когда вместо того, чтобы быть парализованным страхом, человек совершает героические действия. Такое можно назвать «расширением бытия» — это подлинное сверхсознательное ощущение на тот короткий миг, пока длится данная ситуация.

Все вышесказанное косвенно объясняет и подчеркивает разницу между осознанием сверхсознательных уровней переживания, с одной стороны, и чистой Самореализацией — с другой. Самореализация в этом смысле означает моментальную или более или менее временную идентификацию «Я»-сознания с духовным «Я», с которым первое, будучи его отражением, объединяется. Тогда наступает полное «забвение» всего того, что заполняет сознание, всего, что составляет личность как на нормальном, так и на синтезированном уровнях, что включает в себя сверхсознательные, или духовные, уровни жизни и переживаний; остается только чистое и сильное ощущение «Я». Это уже было описано в связи с техникой разотождествления.

Поскольку мы занимаемся в основном психосинтетическими техниками, мы не можем углубляться в теоретизи-

рование, однако мы рассмотрим теоретические аспекты данной проблемы, если в процессе описания техник возникнет такая необходимость.

СИМВОЛИКА В ДУХОВНОМ ПСИХОСИНТЕЗЕ

Мы подошли к конкретному применению техники использования символики, состоящему в реализации духовного «Я». Этот процесс обязательно должен быть непрямым. Дело в том, что каждый символ представляет собой средство, и именно в таком качестве он особенно полезен и даже необходим некоторым индивидам, т. к. нередко люди сталкиваются с большими трудностями в попытках достигнуть осознания духовного «Я» — поскольку для обыденного сознания такое состояние представляется абстрактным и лишенным доступных для понимания конкретных свойств. Парадоксально, что при этом именно духовное «Я» является высочайшей реальностью и сущностью бытия. С учетом вышесказанного использование символики может оказаться особенно полезным.

Существует две основные группы символов, которые можно использовать в целях пробуждения духовного «Я».

1. Первая группа состоит из *абстрактных, или геометрических, и природных символов*. Первый уже упоминался — это солнце; с ним сходны звезда, а также символы, относящиеся к огню. Среди природных символов встречается также роза, которая использовалась, например, персидскими мистиками, средневековыми трубадурами, Данте в его «Божественной комедии». На Востоке, и особенно в Индии, вместо розы в качестве духовного символа более привычен лотос, иногда лотос с драгоценным камнем посередине.

Абстрактные геометрические символы нередко применяются в сочетании с символом солнца или звезды; например, изображение равностороннего треугольника, симво-



лизирующего три стороны личности: физическую, эмоциональную и умственную — и над вершиной его солнце или звезда с расходящимися лучами, символизирующие «Я». Этот символ очень хорошо иллюстрирует процесс движения к духовному психосинтезу и его достижение через «распространение» духовного «Я» на перестроенную и обновленную личность.

2. Вторая группа символов достижения духовного «Я» в некоторой степени персонифицирована. Сюда относятся: Ангел, Внутренний Христос — в мистическом смысле, Внутренний Воин, Старый Мудрец, Внутренний Наставник. Последний символ особенно полезен, т.к. он является инструментом в очень важной и плодотворной технике, устанавливающей отношения между личностным и духовным «Я». Это техника внутреннего диалога.

Выбор символов, конечно же, определяется философскими и религиозными — или нерелигиозными — взглядами пациента. Очевидно, что религиозные символы вроде Внутреннего Христа для атеиста или агностика будут пусты и бессмысленны; в этом случае рекомендуются такие символы, как Внутренний Наставник или геометрические символы.

ТЕХНИКА ДИАЛОГА

Представляя данную технику пациенту, мы прежде всего просим его вообразить следующую ситуацию: он попал в затруднительное положение, и ему кажется, что его проблему — личную или связанную с другими людьми — невозможно решить обычными рациональными средствами, которыми располагает сознательная личность. Затем мы говорим ему, что если бы существовал очень мудрый человек, учитель, духовно и психологически готовый разобраться в проблеме и дать ему правильный ответ, то он — паци-

ент — безусловно пошел бы на многое, чтобы добиться встречи с учителем и попросить его мудрого совета. С этим пациент, как правило, соглашается, и тогда мы объясняем ему, что такой учитель существует внутри него — его духовное «Я», уже знающее его проблему и его затруднения. И хотя он не должен совершать «реальное» путешествие, чтобы повстречать этого учителя, ему необходимо путешествие «внутреннее», а точнее, «восхождение» на различные уровни своей сознательной и сверхсознательной психики, чтобы он смог «разыскать» своего «внутреннего учителя», после чего просто сформулировать в воображении свою проблему и разговаривать с ним, как если бы он был живым человеком, и — как в каждом разговоре — вежливо ожидать ответа.

Иногда ответ приходит незамедлительно и самопроизвольно; он звучит ясно, властно и без тени сомнений. Но такое происходит только в самых удачных случаях, потому что иногда ответа вообще может и не быть. Это не должно разочаровывать. Порой ответ задерживается, а затем вдруг возникает в неожиданный момент, когда личность не ищет его и занята совсем другими вопросами, — состояние, способствующее восприятию «послания», потому что заинтересованное ожидание и напряжение могут создать тому препятствия для принятия этого «послания».

Существует множество косвенных и удивительных способов найти или получить ответ на такой вопрос. Механизм этого понять сложно, и иногда таких путей больше, чем полагают многие люди. В процесс вовлекаются весь «гештальт» жизни человека и тончайшие бессознательные оттенки отношений между ним и его окружением. Однако знать механизм передачи вовсе необязательно — иногда ответ приходит, казалось бы, совершенно случайно: через третье лицо, через книгу или какое-либо другое чтение, через само развитие обстоятельств. Это не должно нас слишком удив-



лять. Можно сказать, что просветления или, иначе, «сообщения» или «послания» на психическом уровне постоянно приходят к нам, даже когда их не ищут. Мы не распознаем множества разнообразных «сигналов». Но сформулированный вопрос и состояние ожидания помогают нам услышать то, что в иных обстоятельствах так и осталось бы скрытым от нас.

В технике внутреннего диалога необходимо заострить внимание на самом диалоге, а не на «наставнике», и опыт показывает, что на самом деле пациентов интересует именно **ответ, диалог, а не** средства его достижения.

Необходимо упомянуть Мартина Бубера (Martin Buber), красноречиво описавшего важность диалога — как по вертикали (с богом), так и между людьми. Он правильно подчеркивает разницу между человеческими — в том числе духовными — отношениями и теми отношениями, которые устанавливаются между «Я» и «оно», если подразумевать под этим все объективное, природное, техническое и умственное; и он говорит, что величайший грех современного человека — в отношении к себе подобным как к «оно», а не как к другому «я». Бубер совершенно прав, описывая этот важный недостаток современных отношений. Однако мы должны признать, что Бубер иногда — это является чертой человеческой природы — преувеличивает значение ситуации диалога, доходя до утверждений, что это единственная подлинная реальность и нет другой реальности ни в человеке, ни в боге, что эти отношения первичны и нельзя отделять от них ни себя, ни бога. Он делает реальностью сами отношения, а обоих субъектов диалога относительными и вторичными. В этом, как нам кажется, он заходит слишком далеко.

«Рациональное зерно» в этом преувеличении заключается в том, что в жизни всегда присутствуют отношения,

признаваемые или непризнаваемые, осознанные или бессознательные. Индивид никогда не бывает в полном одиночестве, и бог (или духовная реальность) никогда не бывает чисто трансцендентным. Всегда существуют отношения, которые как-то проявляются. Однако это не то же самое, что утверждать, будто отношения — это единственная реальность.

В случае, если индивид открыт для христианской символики, из числа персонифицированных символов духовного «Я» мы выбираем Внутреннего Христа и одновременно продолжаем следовать общей линии: как можно более полно использовать терминологию самого субъекта в отношении всех его верований и предпочтений. Если же вы имеете дело с атеистом, то лучше прибегнуть к геометрическим, абстрактным или природным символам или же символу Внутреннего наставника, не углубляясь в утомительную дискуссию на тему существования или несуществования божества. В современной жизни в огромном большинстве случаев предпочтительнее придерживаться эмпирического подхода к техникам и их результатам, избегая философских или религиозных вопросов.

Набожные христиане, имеющие определенную склонность к мистике, с готовностью принимают символ Внутреннего Христа, поскольку нередко это оказывается для них не внове. Его использовали многие христианские писатели и мистики, и нужно лишь обратить внимание субъекта на некоторую специфику его применения в связи с целью достижения духовного психосинтеза. Для многих людей это будет лишь «припоминание» и обновление прошлого опыта.

Можно добавить, что в сознании многих христиан идея Внутреннего Христа не всегда четко определена. Говоря о своей душе, они смешивают это воплощение «Я» и библей-



ского Христа, сына Божьего. Данному типу личностей отнюдь не всегда следует разъяснять это различие. Главное, чтобы сам символ выполнял свои функции.

В связи с этим мы хотим обратить внимание на знаменитую книгу «Подражание Христу», приписываемую Томасу а Кемпису (Thomas a Kempis). Не пытаясь высказывать религиозных или теологических суждений и воздерживаясь от оценок, с чисто психологическтй точки зрения мы можем сказать, что первые три тома «Подражания Христу» представляют собой диалог между личностью и «Я» в качестве Внутреннего Христа.

Важно помнить, что в духовном психосинтезе мистическое переживание само по себе не является целью; цель же является весьма практической и состоит в том, чтобы увеличить креативность, т.е. творческие возможности и способность посвящать себя какой-либо области, и для некоторых типов личностей это вполне достижимо без мистических переживаний как таковых.

Здесь будет полезно рассмотреть с точки зрения семантики слово «мистический», которое очень вольно используется как в положительном, так и в отрицательном смысле. Не имея возможности уделить данной теме столько внимания, сколько она заслуживает, скажем лишь, что «мистический» в своем первоначальном религиозном смысле означает любовный союз с богом, состояние духовного экстаза, сопровождающееся блаженством, самозабвением и потерей контакта с внешней реальностью. Таково мистическое переживание, но оно имеет свои границы, и какую ценность оно бы ни имело, это не более чем стадия или эпизод не только в духовном психосинтезе, но также и в развитии настоящего христианина. Некоторые христианские наставники правильно указывали на то, что мистические переживания не являются целью сами по себе, но в них

субъект может черпать воодушевление и энтузиазм, чтобы возвращаться в мир и служить богу и людям. Так что мистическое переживание, обладая безусловной ценностью, является не пределом, к которому нужно стремиться, но лишь эпизодом в духовной жизни.

Существует множество путей достижения личного контакта с «Я», не имеющих никакого отношения к мистике в вышеупомянутом смысле. Диалог личности с духовным «Я» может вообще не сопровождаться эмоциональной экзальтацией. Он может происходить на уровне рассудка, т.е. на уровне объективном и поэтому безэмоциональном. Этот факт нужно осознавать, особенно имея дело с пациентами, не имеющими сильных религиозных убеждений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ДУХОВНОГО ПСИХОСИНТЕЗА

Мы приводим здесь три упражнения, каждое из которых представляет собой комбинацию нескольких техник и доказало свою эффективность на практике — как в отношении психотерапии, так и самореализации. К ним относятся:

1. Упражнение, основанное на легенде о Граале.
2. Упражнение, основанное на «Божественной комедии» Данте.
3. Упражнение «Цветение розы».

УПРАЖНЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА ЛЕГЕНДЕ О ГРААЛЕ

Это упражнение можно практиковать и индивидуально, но особенно эффективно оно в качестве группового упражнения на занятиях по групповому психосинтезу. Поэтому здесь мы рассмотрим именно «групповое» его применение.

На каждой встрече, проводимой, как правило, еженедель-



но, лидер группы или психотерапевт рассказывает о символах, которые можно найти в текстах опер Вагнера «Лоэнгрин», «Парсифаль» и в различных книгах, посвященных легенде о Граале и рыцарям этого ордена. После описания и объяснения значения символа проигрывается подходящий отрывок из Вагнера. Затем группа должна обдумать символ и поразмышлять над ним — с тем, чтобы осознать его смысл.

Каждого члена группы просят интроецировать символ — можно сказать, идентифицироваться с ним. Например, на первой встрече происходит идентификация с Титурелем, а затем последовательно с каждым персонажем из символических сцен оперы. Члены группы также могут проводить эксперименты с символом в повседневной жизни, постоянно удерживая его в мыслях и отмечая, какую пользу они могут извлечь из него. Их просят записывать каждую приходящую им идею и каждый «проведенный» ими эксперимент, чтобы затем обсудить это в группе. Это довольно новый опыт в использовании символов, стимулирующий живой интерес ко всей работе в целом.

Предполагается, что в данном упражнении символы будут использованы в такой последовательности.

Первая неделя: Титурель как символ человека, не удовлетворенного существованием и решающего покинуть тот мир, с которым он привык себя отождествлять. Он ставит себе цель — забраться на вершину горы и мужественно идет к намеченной цели, пока не достигает вершины.

Так применяется техника «восхождения». Восхождение можно интерпретировать как стремление центра сознания подняться на сверхсознательные уровни и приблизиться к духовному «Я». В более широком понимании — это весь процесс восхождения на протяжении курса психотерапии или периода, отведенного на самореализацию.

Вторая неделя: ночное бдение. Титурель проводит ночь в молитвах на вершине горы, прося об откровении. Его коленопреклоненная поза пред небесами олицетворяет мольбу.

Здесь мы видим использование техник концентрации, созерцания, призыва и молчания — высшее активное углубление в себя.

Третья неделя: ответ на молитву Титуреля. На небе возникает светящаяся точка и появлется сонм ангелов. Во время представления группе данного символа можно воспроизвести (проиграть на плеере) прелюдию к «Лоэнгрину». Ангел приносит Чашу (по легенде о Граале, символ Любви) и Копье (Символ Силы или Воли).

В более общем смысле чаша является хорошо известным символом женственности, а копье — мужественности, и важно, что в опере ангел приносит Титурелю оба этих символа. В этом заключается указание на то, что Титурель, а за ним и другие Рыцари могут использовать и тот и другой, тем самым соединяя в себе любовь и волю.

Четвертая неделя: основание рыцарского ордена; Титурель выбирает соратников и объединяет их в группу.

Это символ межличностного психосинтеза. Рыцари вместе строят Замок и Храм; здесь снова замок представляет Силу и мощь, в то время как Храм символизирует религиозную сторону любви, место единения с Духом. В легенде Замок строится для защиты от нападений всей территории, выбранной местом пребывания Рыцарей; в Храме же они проводят свои обряды, хранят чашу и копье. Замок представляет человеческую сторону и отношения с внешним миром, а Храм — духовную жизнь и источник вдохновения.

Пятая неделя: жизнь в созданном Рыцарями обществе; орден успешно существует, символизируя групповой психосинтез, братство, дружбу и взаимопомощь.



Достигнуть гармонии в группе весьма непросто — не только из-за личностных различий и возможных столкновений психологических типов и темпераментов, но и из-за разрушительных влияний извне, что прекрасно показано Вагнером в «Парсифале». В опере волшебник Клингзор, изгнанный из ордена из-за своего недостойного поведения, строит недалеко от Храма Грааля другой замок и, будучи в ярости, пытается уничтожить все, что сделали Рыцари Грааля. Для своих целей он использует Кундри. Он подучает ее подвергнуть Рыцарей искушению, и особенно Титуреля, который в тот момент является главой ордена. Титурель уступает искушению Кундри, и Клингзор наносит ему рану, которой нет исцеления. Титурель больше не может исполнять свой долг главы ордена и проводить церемонии.

Шестая неделя: миссия ордена Грааля в мире. Люди с равнин просят о помощи; Рыцари спускаются с горы для самоотверженного служения человечеству.

Эта просьба о помощи с равнин является главной темой вагнеровского «Лоэнгрина». Эльза, несправедливо изгнанная из королевства Брабант, обращается к богу и умоляет его помочь. Молитва достигает Замка Грааля, и Лоэнгрин спускается на равнины, чтобы оказать ей помощь. Ему удается вернуть ее в королевство. Спуск на равнины служит иллюстрацией важного принципа духовного психосинтеза: к познанию духовного «Я» должно стремиться не для ухода в себя, но для более «эффективного» служения миру людей.

Это очень важный момент, который нужно снова и снова подчеркивать. Нет разделения на внешнюю и внутреннюю, духовную и мирскую жизнь. В психосинтезе должен существовать разумный динамичный баланс того и другого.

Седьмая неделя: Рыцари, исполнив свою миссию, возвращаются в Замок и встречаются на ритуальной церемонии, во время которой свыше является белый голубь и над

чашей парит копье. Это символизирует «пополнение» запаса духовной энергии, время от времени необходимое для того, чтобы сделать служение более «эффективным». Набравшись энергии, Рыцари Грааля снова расстаются на год, в Замке же остается лишь небольшая группа, которая поддерживает порядок.

УПРАЖНЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА «БОЖЕСТВЕННОЙ КОМЕДИИ» ДАНТЕ

«Божественная комедия» Данте — уникальное произведение человеческого гения, сравнимое в некотором отношении лишь с «Фаустом» Гёте. Одна из ее уникальных черт состоит в том, что Данте совершенно осознанно использовал символику, о чем он и пишет в своем теоретическом трактате «Il Convivio», где утверждает, что в «Божественной комедии» можно усмотреть четыре разных значения. Первое — буквальное. Второе — аллегорическое, т.е. символическое, но символизм, как говорит Данте, имеет человеческую и поэтическую природу, чему он приводит пример из мифологии. Третье значение — моральное, предполагающее более высокий уровень, чем аллегорическое значение. Но есть и четвертое значение, еще более высокого уровня, которое он называет анагогическим, т.е. ведущим вверх.

Центральное символическое значение «Божественной комедии» —прекрасное изображение полного психосинтеза. Первая часть — Ад — изображает исследование низшего бессознательного. Во второй части — Восхождение на Гору Чистилища — показан процесс морального очищения и постепенного поднятия уровня сознания посредством применения активных техник. Третья часть — Рай, Небеса — представляет собой разные стадии сверхсознательного познания, вплоть до узрения Вселенского Духа, Самого Бога, соединяющего Любовь и Волю.



В этом основное значение, но остается еще огромное богатство символики. Например, в начале «Комедии» Данте обнаруживает себя в тесном лесу и приходит в отчаяние. Затем он видит холм, освещенный солнцем, и встречает поэта Вергилия, воплощающего человеческий разум. Данте начинает подниматься по холму, но три диких зверя, представляющих собой неукрощенное бессознательное, преграждают ему дорогу. Вергилий объясняет ему, что он не может сразу взойти на холм, но должен прежде совершить паломничество через ад, т.е. пройти глубокий психоанализ, и он ведет Данте в этом паломничестве, помогая ему, подбадривая и объясняя различные этапы процесса.

Виргилий сопровождает Данте во время восхождения на Гору Чистилища. Но когда тот достигает вершины, Виргилий исчезает; это значит, что человеческий разум выполнил свою миссию и не может двигаться дальше. Тогда проводником становится Беатриче, воплощающая Божественную Мудрость, только она способна вести Данте через области сверхсознательного.

Лейтмотив дантовской «Комедии» заключается в том, что нужно сначала спуститься, а затем дважды подняться — на Гору Чистилища и дальше на различные круги рая. В этом усматриваются интересные параллели с современным методом психотерапии, основанным на тех же темах спуска и подъема. Речь идет о Reve Eveille Дезуаля (*Le Reve Eveille en Psychotherapie*, Paris: Presses Universitaires de France, 1945). В этом методе пациента просят представить себя карабкающимся на вершину горы, а иногда и продолжающим путь дальше в небеса, используя воображаемые средства типа луча света или облака. Его также просят визуализировать спуск в морские глубины или в пещеру под землей. Опытным путем Дезуаль обнаружил, что во время спуска образы, возникающие в воображении, оказываются связан-

ными с неприемлемыми или угрожающими силами бессознательного, а также с определенными комплексами и образами, имеющими отношение к личности родителей, на которые направлены негативные эмоции пациента. При подъеме, напротив, пробуждаются позитивные и конструктивные чувства; эта техника также нередко вызывает пробуждение чувства любви и способствует проявлениям мудрости.

Ее можно рассматривать и как метод сублимации, поскольку пациент может взять (символически) с собой на поверхность те образы, которые встретились ему в подземных или морских глубинах, рассмотреть их, а затем начать восхождение на гору. Примером может служить история, описанная д-ром Робертом Джерардом из Лос-Анджелеса. Его пациент столкнулся на дне океана с осьминогом, угрожавшим поглотить его. Субъекта попросили представить себя поднимающимся на поверхность вместе с осьминогом. Каково же было удивление субъекта, когда на поверхности осьминог превратился в лицо его матери. Таким образом, он смог непосредственно пережить всю глубину подавления собственной личности матерью вплоть до потери самоидентичности. Тогда его попросили — хотя такое возможно не во всех случаях — подниматься на гору вместе с матерью. По мере того как он поднимался все выше и выше, он начинал видеть ее в другом свете, как отдельное человеческое существо со своими достоинствами и недостатками, возможностями и ограничениями. Он больше не чувствовал угрозы с ее стороны, а достигнув вершины, впервые пережил чувство глубокого сострадания по отношению к ней. Это переживание способствовало значительному улучшению его эмоциональной жизни.

Возвращаясь к «Божественной комедии» Данте и основанному на ней упражнении, мы хотели бы подчеркнуть,



что использовать его можно только в случае достаточно компетентных субъектов, т.е. пациентов с достаточно высоким уровнем культуры и духовного развития. Таких индивидов мы просим внимательно прочитать поэму с учетом ее четырех значений и символики, а затем попытаться идентифицировать себя с Данте. Они должны периодически сообщать об успехах, обсуждать результаты и обращаться за дальнейшими объяснениями более глубоких значений. Для тех, кто не сможет самостоятельно справиться с этим нелегким заданием, можно разделить поэму на отдельные этапы спуска и восхождения и проходить их последовательно.

Данное упражнение можно использовать и в группе. Польза от этого метода, возможно, возрастет, когда общие принципы и элементарные упражнения на достижение психосинтеза станут известны большему количеству людей и начнут широко применяться.

«ЦВЕТЕНИЕ РОЗЫ»

И на Востоке, и на Западе к цветку издавна относились как к символу души, духовного «Я» и божественной сущности. В Китае был принят образ «золотого цветка», в то время как в Индии и в Тибете почитали лотос (похожий на водяную лилию) с корнями в земле, стеблем в воде и лепестками на воздухе, где они открываются солнцу. В Персии и Европе была широко распространена роза. Примеры можно найти в *Roman de la Rosa* трубадуров; Данте в «Раю» дает изящное описание мистической розы; роза также помещалась в центре креста, что являлось символом во многих религиях. Как правило, это был уже раскрывшийся цветок, служивший символом духа, и, хотя это статичное представление о нем, его визуализация может оказаться весьма стимулирующей. Но еще более активное воздейст-

вие на психодуховные процессы оказывает динамичная визуализация превращения и развития розы от закрытого бутона до полностью распустившегося цветка.

Такой динамичный символ, воплощающий идею развития, соответствует глубинной реальности, фундаментальному закону жизни, управляющему как функциями человеческого разума, так и всеми природными процессами. Наше духовное бытие, наше «Я», являющееся самой реальной нашей сущностью, скрыто и заключено, в первую очередь, в физическом теле с его ощущениями, затем — в многочисленных эмоциях и влечениях (страхи, желания) и, наконец, в непрерывной активности нашего разума. Освобождение сознания из пут является необходимой прелюдией к раскрытию духовного Центра. Средства достижения этого заложены в удивительном и таинственном действии внутренней жизненной энергии, «жизненности», как биологической, так и психологической, оказывающей на личность непреодолимое давление *изнутри.* Вот почему принципу роста, развития и эволюции уделяется так много внимания в психологии и образовании, и в будущем он будет широко применяться. Он лежит в основе одного из эффективнейших методов психосинтеза, и на нем базируется упражнение, описание которого приводится ниже.

1. ПРОЦЕДУРА

Мы описываем упражнение в том виде, как оно предлагается пациенту или группе:

«Давайте представим себе закрытый розовый бутон. Вообразим его стебель, листья и бутон наверху. Он кажется зеленым, потому что чашелистики закрыты, но самый кончик его розового цвета. Представим себе это как можно более живо и будем держать образ в центре нашего сознания.

Теперь начинается медленное движение: чашелистики



потихоньку отходят друг от друга, разворачиваются и открывают лепестки розового оттенка, все еще остающиеся закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вот мы видим весь нежный бутон.

Лепестки начинают медленно раскрываться, пока не распускается прекрасная роза.

Попытаемся уловить запах этой розы, вдохнуть ее неповторимый аромат, такой тонкий и сладостный. Давайте нюхать ее с удовольствием. (Можно вспомнить, что в религиозном языке запах нередко выступает в символической роли, например, «аромат святости»; во многих религиозных церемониях также используется ладан.)

А теперь давайте расширим «поле» нашей визуализации, чтобы увидеть весь розовый куст, и представим себе жизненную силу, поднимающуюся от корней к цветку и позволяющую ему раскрыться.

Наконец, давайте идентифицируемся с розой или, точнее, интроецируем ее. Символически мы стали этим цветком, этой розой. Та же сила, что двигает Вселенной и которая создала эту чудесную розу, теперь творит в нас такое же, еще большее чудо — пробуждение и развитие нашей духовной сущности».

Благодаря этому упражнению мы можем способствовать своему внутреннему «цветению».

2. КОММЕНТАРИИ

С разными пациентами удавалось достигнуть совершенно различных результатов; иногда они были просто поразительными, особенно если учесть простоту самого упражнения. Бывало, что пациенты достигали самореализации, и у них пробуждались прежде скрытые качества, что значительно ускоряло процесс выздоровления.

Эффективность упражнения зависит от способности

интроецировать розу, пережить это чувство живого символа, чтобы он совершал внутри нас творческую работу. Существует глубокое сходство между процессом выращивания растения и тем, что происходит в нас самих. Здесь можно много говорить — и с некоторыми пациентами так и надо себя вести — о секрете самореализации, об актуализации, о том, что обыденная личность — это лишь «семя» того, чем человек может стать в действительности. Конечно, возникает и множество психоаналитических элементов: сопротивление, сомнения, колебания и т.д. Пациента нужно всячески поощрять свободно говорить о своих спонтанных реакциях и снова и снова анализировать их, пока они не рассеются, и тогда начнется свободное и беспрепятственное расцветание.

Есть и другие упражнения, аналогичные тем трем, что были описаны выше, включающие работу с цепочкой образов и сочетающие в себе различные техники; например, упражнение на визуализацию и интроецирование, называемое «Путь пшеничного зерна»: путь маленького зернышка через различные превращения к ломтю хлеба; сюда входят рыхление и удобрение почвы, полив зерна, действие солнца и дождей, рост растения, цветение, формирование семян, их созревание, сбор урожая, хранение и перемолка зерна, наконец, выпекание хлеба, который затем будет съеден и перейдет в органические вещества в составе человеческого тела.

Аналогично упражнение «Путь кофейного зерна»: сажание и выращивание растений кофе, сбор урожая и хранение бобов, приготовление кофе с воздействием на него огня и воды, ароматический фактор, наконец, его стимулирующее психофизиологическое воздействие на человека.

Следующее упражнение основано на процессе роста де-



рева — оно также относится к данной группе символических упражнений.

Символика в этих упражнениях очевидна, и все они могут быть использованы в психосинтезе. Более всего они подходят для пациентов, у которых развиты объективность и практичность: они помогают таким пациентам открыть для себя символику в природе и в естественных процессах.

Мы хотели бы сказать также о необходимости соблюдать осторожность в отношении «индивидуальных» значений, которые могут принимать символы для разных субъектов. Символы не могут и не должны истолковываться для всех одинаково — один и тот же символ может означать совершенно разные и подчас противоположные вещи для различных индивидов, и это особенно относится к пациентам с тяжелыми психическими нарушениями. Поэтому мы повторяем это важное предупреждение против неоправданных обобщений и интерпретаций, основанных на заранее сформировавшихся у психотерапевта установках.

ТЕХНИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТУИЦИИ

Рассуждая о данной проблеме, мы исходим из того, что интуиция существует как независимая и особая психическая функция. Юнг назвал ее иррациональной. Говоря его словами, «этот термин обозначает не нечто противоположное разуму, но нечто, находящееся вне области разума» (Jung, C. G.: *Psychological Types*, New York, Harcourt, 1933, p. 569).

Мы будем рассматривать интуицию в основном в ее когнитивной функции, т.е. как специфический «орган», или средство для познания реальности. Эта функция является синтетической в том смысле, что она позволяет охватить ситуацию или психологическую реальность во всей ее полноте. Она не совершает движения от части к целому,

как это делает аналитический ум, но схватывает всю полноту явления или ситуации непосредственно в момент «существования» последних. Поскольку это нормальная функция человеческой психики, ее активизация обеспечивается в основном путем устранения различных препятствий, мешающих ей «действовать».

Интуиция является одной из наименее признаваемых, наименее ценимых и поэтому наиболее подавляемых функций. Подавление происходит по тому же механизму, что и в случае бессознательных влечений, но мотив несколько отличается. Интуиция подавляется, потому что не признается ее существование, ее обесценивают, отрицают, и у нее отсутствует связь с другими психическими функциями, хотя когнитивный процесс требует не только работы интуиции как таковой, но и работы интеллекта, интерпретации и учитывания прошлого опыта.

Необходимо обозначить различие между так называемой повседневной и подлинной духовной интуицией. Например, интуиция в описании Бергсона находится преимущественно на личностном уровне, а интуиция по Плотину чисто духовна. У Юнга интуиция охватывает оба этих уровня. Для наших практических и поэтому ограниченных целей мы примем юнгианское понимание интуиции и будем говорить о ней как о функции, которая может быть активна на разных уровнях и охватывать различные аспекты, однако в своей основе она едина.

ЦЕЛЬ

Цель активизации интуиции состоит в том, чтобы предоставить в распоряжение индивида ценную функцию, как правило, остающуюся скрытой и неиспользуемой, что делает развитие индивида неполным. Таким образом, он получает инструмент познания, дающий возможность нового



подхода к реальности, и средство межличностного взаимодействия, позволяющее более глубоко понимать окружающих. Дальнейшая цель заключается в оказании помощи индивиду в распознавании подлинной интуиции и ложной, «принимающей» за «истину» сентиментальные обобщения или воображаемые представления, не имеющие никакого отношения к реальности.

ОСНОВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ В ОТНОШЕНИИ МЕХАНИЗМА ДЕЙСТВИЯ ИНТУИЦИИ

Как и всякая другая психическая функция, интуиция является психическим переживанием. У всех, кто чувствует, есть эмоции; эмоции, или чувства, переживаются как содержание сознания, и никто не ищет доказательств их существования в реальности. Это справедливо и для функции мышления; некоторые люди, находящиеся на низком уровне психического развития, в самом деле никогда не думают, в прямом смысле слова, и попытаться продемонстрировать им существование мыслей и работу мышления совершенно безнадежно, но, тем не менее, мышление существует. Такие доводы верны и для случая интуиции. Каждый, кто способен спонтанно и естественно использовать ее, понимает, что это, и не нуждается в доказательствах и объяснениях.

Существенное различие между познанием с помощью интуиции и познанием через мышление или чувствование состоит в том, что интуиция обладает следующей характеристикой: это мгновенный и непосредственный процесс, а не медленный и постепенный, как мышление. Это синтетическая и холистическая, или «целостная», функция, т.е. мгновенное схватывание целого, можно сказать, гештальта, а не восприятие по частям, которые затем сопоставляются друг с другом. Интуиция в чистом виде свободна от

чувств в обычном смысле этого слова, от реакции личности на познаваемый объект, как правило, либо позитивной, либо негативной. Она, как и все прочие психические функции, может быть активизирована в соответствии с общим законом, гласящим, что внимание и интерес сами способствуют своему проявлению. Говорят, что внимание обладает подпитывающей энергией; кроме того, оно обладает «фокусирующей» силой, т.е. способствует концентрации. Можно даже сказать, что внимание обладает «пробуждающей» силой, кроме того, оно реально предполагает оценку и, следовательно, определения ценности.

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССА

Первый шаг должен быть негативным — временное устранение из поля сознания всех прочих психических функций, деятельность которых обычно произвольна и непрерывна. В сознание постоянно вторгаются ощущения, идущие из внешнего мира или от внутренних органов; то же самое происходит с эмоциональными реакциями, и нередко разум также слишком активен. Все это заполняет поле сознания и затрудняет или делает невозможной работу интуиции. Поэтому необходимо провести то, что может быть названо «психологической чисткой» поля сознания; выражаясь метафорически, необходимо убедиться, что «проекционный экран» чистый и белый. Это позволяет субъекту открыть сознание навстречу той части реальности, с которой он хочет вступить в контакт для решения личной или межличностной проблемы когнитивного плана.

Тогда становится возможен второй этап: индивид спокойно ожидает результата — этого «приближения момента». В случае удачи ему удается достичь «контакта» или даже идентифицироваться с искомым переживанием реальности или истины.



В этом процессе очень важен фактор воли (в каждой технике благоприятный исход зависит именно от воли пациента). Так же, как и в первой части процесса, когда необходимо было активное и сознательное волевое вмешательство, чтобы очистить сознание, так и сейчас — во время релаксации и ожидания — воля продолжает функционировать, хотя и отходит как бы на второй план. Это необходимо для того, чтобы обеспечить состояние расслабленности и спокойствия — но не полностью пассивного, поскольку воля по-прежнему действует, выполняя функции «часового на дверях сознания», чтобы предотвратить «вторжение» в сознательное.

Чтобы прояснить разницу между действием воли на первом и на втором этапах, мы можем сказать, что сначала воля активно изгоняет захватчиков из сознания, а затем бдительно охраняет от них вход.

Для интуитивных «прозрений» характерна текучесть, они легко забываются, несмотря на то что в момент вхождения в сознание они очень ярки и субъект не думает, что может забыть их столь быстро. Эти прозрения подобны птице, случайно влетевшей в комнату, покружившей немного и через несколько секунд снова исчезнувшей в окне. Практический вывод, который можно сделать из этого свойства, состоит в том, что все подобные прозрения, которые приходят нам на ум, следует немедленно записывать, чтобы затем их можно было внимательно обдумать.

В качестве подготовительного этапа к использованию данной техники пациента следует расспросить, бывали ли у него прежде интуитивные прозрения, и если да, то доверял ли он им; какова была его реакция на них — переоценивал ли он их или испытывал ли он чувство превосходства из-за своих интуитивных способностей? В зависимости от ответов пациента подход существенно меняется. В первом слу-

чае — спрашивая о возможности «прозрений» — следует подчеркнуть ценность интуиции и привести соответствующие примеры. Во втором, т.е. в случае переоценки, нужно объяснить и подчеркнуть разницу между интуитивным прозрением и плодом воображения.

Если пациент уже на ранних стадиях терапии рассказывает об интуитивных переживаниях, это дает возможность и дальше двигаться в этом направлении. Если же, напротив, он не проявляет признаков интуитивной «активности», лучше отложить рассмотрение этой тонкой и сложной темы на более поздний этап.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Эта техника применяется в тех случаях, когда пациент стремится к «постижению» в самом полном «психологическом» смысле этого слова. Подлинное понимание себя и других возможно только с помощью интуиции. Ее использование всегда рекомендуется и даже является необходимым, если речь идет о понимании сущности человеческой личности или взаимоотношений между людьми в группе.

Наиболее широкой областью применения интуиции является оценка, потому что нередко именно в оценке выражается интуитивное восприятие сущности личности, намерений или ситуации. Разумеется, оценка, основанная на интуиции, должна быть проверена с помощью других функций, например критического анализа. Но можно сказать, что интуиция представляет собой специфический «психический орган» понимания и истинной оценки.

Еще одна область применения — наука. Здесь тоже можно использовать интуицию для достижения истины с помощью синтеза, — истины, имеющей универсальное или общее значение, т.е. принципов, законов, общих методов, — даже если речь идет о конкретной проблеме.



Что касается конкретных рекомендаций по применению, то первым делом нужно упомянуть ту роль, которую интуиция играет для самого психотерапевта. Мы не можем представить себе успешного психотерапевта, не развивающего и не использующего свою собственную интуицию. Поэтому данной технике нужно уделять особое внимание во время дидактического психосинтеза. В равной степени вышесказанное относится и к работникам образования. Говоря об образовании, необходимо заметить, что у детей и подростков интуиция часто весьма активна, поскольку не подавляется другими функциями. С учетом этого в области образования нужно заниматься вопросом интуиции на самых ранних стадиях обучения.

Самую «острую» нужду в интуиции испытывают интеллектуалы, в том числе и так называемые умствующие, т.е. те, чей ум слишком активен, и особенно те, кто склонен идентифицировать себя со своим интеллектом и гордиться им. Такие личности часто характеризуются очень односторонним развитием, и им крайне необходим психосинтез в целом, а также активизация и других функций, которые, как уже было сказано, нередко остаются недостаточно развитыми. Даже функцию ощущений можно подавить интеллектуализмом, и порой это оказывается чревато очень вредными последствиями с точки зрения сферы чувств. При этом воля у таких личностей практически отсутствует, но этот недостаток они разделяют с большей частью человечества.

Однако встречаются и прямо противоположные случаи — особенно среди женщин, — когда интуиция активна, но как бы на «грубом», «размытом» уровне, и в каком-то смысле ее можно назвать «недостаточно очищенной». Если дело обстоит именно так, то следует «очистить» ее, отделить от посторонних элементов.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Ограничение, в равной степени относящееся к любой технике и к использованию любой функции и о котором необходимо напоминать снова и снова, состоит в том, что использование любой функции отдельно от других может привести только к односторонним результатам. Успеха можно достичь лишь при условии скоординированного и синтезированного использования всех человеческих функций, будь то сфера познания или сфера действия. Поэтому, какой бы ценностью ни обладала интуиция, ее все равно следует применять в сочетании с другими психическими функциями.

Противопоказания имеют место в случае, если пациент излишне склонен доверять предчувствиям и попадать под их влияние, не имея достаточно развитых умственных способностей, чтобы суметь отличить истинные прозрения от ложных. Тогда развитие интуиции следует отложить до этапа, когда будут подготовлены другие дополнительные и дополняющие функции. Разумеется, нужно уметь проверять степень надежности интуиции и знать, как это делается.

КОМБИНИРОВАНИЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ

Очень важно объединить интуицию с «контролируемой» умственной деятельностью и проницательностью. Если применить аналогию, это необходимый, но трудный «брак». Нередко «супружество» оказывается настолько бурным, что заканчивается «разводом». Сначала многие даже не рассматривают такое сочетание как возможное. Их удовлетворяет использование одной интуиции или одного интеллекта. Даже если начинаются попытки к объединению, возникают различные трудности: иногда один из «партнеров» оказывается слишком властным и держит другого в подчи-



нении, что приводит ко всем неприятным последствиям подавления. В других случаях происходит колебание весов то в одну, то в другую сторону: «партнеры» сражаются за превосходство и господствуют по очереди.

Многие интеллектуалы несколько опасаются, что интуиция вторгнется в их мысли; они обращаются с ней робко и неуверенно; сознательно или неосознанно — но в большинстве случаев они ее подавляют.

Говоря об истинном соотношении интуиции и интеллекта более прямо и без метафор, можно утверждать, что интуиция есть творческий «сдвиг» или прорыв в сторону истинного положения вещей. Интеллект обладает, во-первых, ценной способностью интерпретировать, т.е. преобразовывать результаты, к которым приходит интуиция, в доступные разуму вербальные формы. Во-вторых, он проверяет ее валидность, т.е. степень надежности, и в-третьих, «координирует» ее деятельность и включает ее в уже приобретенные опыт и знания. Все эти функции в полной мере принадлежат интеллекту, и он не должен посягать на область, не имеющую к нему отношения. Интеллект и интуиция могут в полной гармонии функционировать последовательно: интуитивный инсайт (озарение), интерпретация, следующий инсайт, его интерпретация и т. д.

Одна из техник, также участвующих в этом процессе, состоит в использовании воли для того, чтобы удерживать эмоции в спокойном состоянии. Для работы интуиции наиболее предпочтительно состояние, когда индивид пребывает в спокойствии и эмоции не отвлекают его; чтобы достигнуть этого, можно применить упражнение в разотождествлении, которое мы уже рассматривали выше. Весьма полезно может быть и упражнение на «безмятежность», которое приводится ниже.

УПРАЖНЕНИЯ НА «БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ»

1. Займите позицию, настраивающую на безмятежность; расслабьте все мускулы и нервную систему; дышите медленно и ритмично; улыбнувшись, изобразите на лице безмятежность. (В этом можно помочь себе, посмотревшись в зеркало или визуализировав себя с таким выражением лица.)

2. *Думайте* о безмятежности; осознайте ее полезность и ценность, особенно в современной жизни, полной тревог. *Восхваляйте* безмятежность; *желайте* ее.

3. *Вызывайте* безмятежность «напрямую»; старайтесь почувствовать ее; повторяйте какое-нибудь слово или читайте подходящее предложение, как при самовнушении. Например: «Во мне хватит места и действию, и бездействию; мое тело волнуется, мой разум спокоен, душа прозрачна, как горное озеро».

4. Представьте, что вы оказались в обстоятельствах, которые могли бы привести вас в состояние тревоги или раздражения, — например, вы, посередине взволнованной толпы, вы — в компании враждебно настроенного человека; вы столкнулись со сложной проблемой; вы должны выполнять одновременно и быстро много действий — и при этом вы *чувствуете* себя спокойно и безмятежно.

5. Обещайте себе оставаться безмятежным весь день, что бы ни произошло, быть живым воплощением безмятежности, излучать безмятежность.

Замечание: та же схема может быть использована для пробуждения и развития любого психологического качества — мужества, решимости, терпения и др.



Глава 6

ТЕХНИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ЦЕЛЬ

Назначение данной техники в том, чтобы помочь пациенту научиться правильно относиться к другим людям и успешно выполнять запланированные действия, в которых участвуют и окружающие. Цель достигается в два этапа: на первом из них происходит устранение препятствий, осознаваемых или бессознательных, мешающих формированию правильного отношения к людям. Это подразумевает развитие желаемых установок не только в отношении других, но и в отношении себя. Второй этап предполагает постепенное укрепление способности строить межличностные отношения.

ОСНОВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ В ОТНОШЕНИИ МЕХАНИЗМА ДЕЙСТВИЯ ДАННОЙ ТЕХНИКИ

Логическая основа первого этапа — устранения препятствий — такая же, как и в технике катарсиса, т.е. устранение происходит через внешнее выражение эмоций, существующих как в сознании, так и в бессознательном. При этом может потребоваться большее, чем просто катарсис, а именно осознание негативных эмоций и т. д.

Второй этап базируется на креативном воздействии визуализации и представлении в воображении положительных образов. Так создается «модель» и возникает импульс к успешным действиям.

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССА

Процедуру осуществления данной техники лучше всего объяснить, описав технику в действии. Рассмотрим ее применение для одного из простых случаев, а именно для подготовки и обеспечения выполнения действия, которое кажется трудным и вызывает страх и тревогу.

В качестве первого шага пациента просят как можно подробнее описать действие, которое предстоит выполнить. Для примера рассмотрим устный экзамен: студента просят описать здание и аудиторию, в которой будет происходить экзамен, сообщить как можно больше о профессоре, о предмете, о предполагаемых вопросах и т. д.

После того как пациент выполняет просьбу, ему предлагают лечь на кушетку в удобной позе. Затем с помощью психотерапевта проводится упражнение на релаксацию (подобное тому, что описано на с. 299). По достижении пациентом определенного уровня расслабленности терапевт повторяет полное и реалистичное описание экзамена, в то время как пациент должен вообразить себе всю сцену так живо, как если бы он сам в ней участвовал, и при этом он должен позволить своим реакциям протекать свободно. Имеются в виду все реакции, вызванные переживанием экзамена, такие, как субъективные эмоциональные состояния и сопутствующие им психосоматические реакции (дрожь, потоотделение и др.). Это оказывает катарсический эффект.

Процедуру следует повторить на последующих сеансах. Нередко во второй раз реакции оказываются столь же интенсивными, но с каждым новым повторением они слабеют, пока наконец самопроизвольно не исчезают или не становятся совсем слабыми. Это завершает первый этап техники, который можно назвать «десенсибилизацией в воображе-



нии». Настало время, когда можно подготавливать пациента к реальной встрече с переживанием, которого он боялся.

Второй этап может быть назван «визуализацией желаемого отношения и успешного исполнения». Иногда, однако, это происходит само собой, потому что уже на первой стадии пациент может спонтанно почувствовать, что у него уже сформировалась правильная установка, т.е. в воображении он воспринимает экзамен спокойно, уверенно и без каких-либо эмоциональных реакций. Это доказывает, что негативные эмоции преодолены.

Данную процедуру, состоящую из двух этапов, можно изменять или приспосабливать к другим ситуациям, например, таким, как отношения с родителями или начальником, которые могут вызывать если не страх, то по крайней мере гнев и раздражение.

Особенно полезно попросить пациента визуализировать себя в ситуациях различных межличностных отношений с родителями, лицами противоположного пола и др. В таких случаях рекомендуется уложить его на кушетку, чтобы его чувственные реакции могли выражаться свободно. И только после повторения этой процедуры на нескольких сеансах мы просим пациента занять сидячее положение и начинаем более конкретную работу с визуализацией желаемых установок и отношений.

Например, у нас была пациентка, имевшая сложности в отношениях с родителями. Мы попросили ее вспомнить и вновь пережить сцены из прошлого, причинившие ей боль, и в первый раз за свою самостоятельную жизнь она по-настоящему пережила ярость и ненависть, которые испытывала тогда. Только после того, как все это несколько раз повторилось в воображении, мы перешли на следующую стадию визуализации возможной «любви» этой женщины к ее родителям.

Существует множество людей, вполне нормальных и психически здоровых, которые тем не менее испытывают трудности в межличностных отношениях и из-за этого держатся на расстоянии от окружающих. И тут снова начинать нужно с повторного переживания чувства страха и враждебности, часто бессознательного, которое лежит в основе их проблем в межличностных отношениях, а уже потом просить их визуализировать себя в близких, теплых и любящих отношениях с другими людьми.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Рекомендации не требует подробного рассмотрения, т.к. они вытекают из всего того, что было описано в предыдущих параграфах. Область применения техники весьма широка; в общем в нее входят три основных класса ситуаций:

1. Выполнение сложного или вызывающего страх действия.

2. Формирование гармоничных межличностных, а также более сложных социальных отношений.

3. Повышение степени осознанности собственных установок в отношении себя и изменение их в более конструктивном и реалистическом направлении.

Эффект, который дает эта техника, весьма обнадеживает. Субъекты часто обретают новое и дающее радость чувство свободы, независимости, владения ситуацией, чувство, что они могут решить задачи и установить оптимальные взаимоотношения с окружающими.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В принципе, у этой техники нет каких-либо определенных и серьезных противопоказаний. Однако психотерапевт должен быть внимательным на стадии свободного выраже-



ния реакций бессознательного — с тем, чтобы вытесненные содержания бессознательного, прорвавшись через образовавшийся проход, не затопили неожиданно сознательную личность пациента. Эти содержания возникают в глубинных слоях бессознательного и даже в той области, которая называется «коллективным» бессознательным. Как указывал Юнг, это может представлять реальную опасность, и многие из нас подтвердят это на основании собственного психотерапевтического опыта.

Лучшая защита от такой опасности, особенно в случае пограничных психозов, заключается в использовании данной техники только после достижения определенного уровня консолидации сознательной личности. Пациент должен также составить себе некоторое представление о законах и механизмах психической жизни.

Возможен и другой путь, использованный Дезуаем в его технике «Reve Eveille». Суть его в том, что, если терапевт чувствует, что пациента может захлестнуть бессознательный «материал», он может предложить ему менее пугающие образы, а также определенные защитные образы.

СОЧЕТАНИЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ

Эту технику можно с пользой применять вместе с любой психоаналитической процедурой; например, с катарсисом. Она также весьма близка технике «идеальной модели» и может быть использована на стадии подготовки перед представлением идеальной модели в воображении.

ТЕХНИКА ПОСТРОЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ «ПСИХОТЕРАПЕВТ—ПАЦИЕНТ» АНРИ БАРУКА

В труде *Traite de Psychiatrie* (Paris: Masson, 1959, Vol. II) профессор Анри Барук описывает свою основную технику

лечения пациентов с психическими и психоневротическими заболеваниями. Он особенно выделяет группу техник, связанных с установкой терапевта, его подготовкой к отношениям с пациентом.

Первая и наиболее общая задача психотерапевта — осознать, какое огромное влияние он как личность — или, скорее, как человек — оказывает на пациента. Это происходит спонтанно, естественно и неизбежно, но затем это неосознаваемое влияние преобразуется психотерапевтом во все более сознательное и направленное. Далее, он устраняет те аспекты влияния, которые могут оказаться вредными или создать препятствия лечению, и усиливает конструктивные и полезные его стороны — или даже развивает их, если они как таковые отсутствуют.

Эту проблему разрабатывали также и другие психотерапевты, например, Альфонс Мэдер (Alfonse Maeder) в *La Personne du Medicin-un agent psychotherapeutique* (Neuchatel, Delachaux & Niestle, 1953) и немецкий психотерапевт Тохтерманн (Tochtermann) в *Der Arzt als Arznei* (Dusti Verlag, Remscheidt, 1955).

Техника Барука основана на его фундаментальной концепции, согласно которой в каждом пациенте, включая и серьезные психиатрические случаи, за патологическими симптомами и расстройствами скрыта часть личности, оставшаяся незатронутой, и ее характеристикой является моральное сознание. Эту идею он разрабатывает в нескольких книгах, где приводит убедительные доказательства своих мыслей (Henri Baruk: Psychiatrie Morale Experimentale, Individaelle et Sociale, Paris, Presses Universitaires, второе издание, 1950). Соответственно в своей психотерапии Барук обращает основное внимание на здоровую часть личности пациента, особенно на его моральное сознание. Эту процедуру



он обозначает им самим придуманным словом «CHITAMNIE», что значит «метод доверия», в смысле доверия пациенту.

Это интересовало и продолжает интересовать нас, т. к. мы в течение многих лет использовали похожую технику, к которой пришли независимо от Барука. Мы, однако, подчеркиваем важность не морального сознания, а специфической установки обращения к лучшей стороне пациента, с той же уверенностью и тем же доверием к нему, о которых писал Барук. Наш опыт проявления доверия принес весьма плодотворные результаты. Мы применяли данный метод в самых серьзных ситуациях, как, например, с пациентами, совершившими попытку суицида. В таких случаях обычная процедура предписывает соблюдать осторожность и поместить суицидента (пациента, пытавшегося совершить суицид) в специальное заведение; мы же, напротив, обращались к пациентам следующим образом:

«Вы сознаете всю серьезность того, что совершили. Правила (а также мой долг) предписывают для вашей же безопасности поместить вас в закрытое заведение. Но я предлагаю вам другой вариант: если вы дадите мне слово чести не предпринимать больше попыток суицида в течение определенного периода времени (обычно мы назначаем месяц; в серьезных случаях — неделю), я охотно начну с вами интенсивный курс психотерапии. Вы осознаете серьезнейшие последствия, которые будет иметь для вас, а косвенно и для меня ваша новая попытка во время этого периода. Так что, если вы чувствуете, что достаточно контролируете себя, чтобы честно пообещать мне не предпринимать дальнейших суицидальных попыток за этот короткий период, то я пойду на риск. И в конце этого периода вы будете знать о психотерапии и тех возможностях, которые она предоставляет, достаточно, чтобы судить самому, готовы ли вы и хо-

тите ли вы продолжать держать свое обещание — и если вы не захотите, то сможете спокойно отправиться в клинику. Там лечение будет продолжено, но у вас будет лишь внешняя защита от собственных аутодеструктивных импульсов».

Во всех случаях, когда мы применяли этот метод, результат был положительным. Во время этих периодов лечение, разумеется, было чрезвычайно интенсивным и сеансы проводились ежедневно или даже два раза в день.

Тема психотерапевтических отношений является фундаментальной в психотерапии, и мы не можем не затронуть ее хотя бы мельком, хотя она требует глубочайшего изучения и разработки таких техник, которые помогут терапевту выработать правильную стратегию. Конечно, мы осознаем, что здесь одним из важнейших факторов является личность психотерапевта.

Американский психолог Роджерс подчеркнул всю важность веры психотерапевта в способность пациента пробудить в себе определенные позитивные, конструктивные силы, к которым психотерапевт будет затем обращаться. Мы, однако, не во всем сходимся с ним в отношении этого чисто «индирективного» подхода (т.е. подхода на основе ненаправляющей психотерапии), поскольку, как нам кажется, когда психотерапевт сталкивается с ситуацией, требующей чего-то гораздо большего, чем просто консультирование, необходимо применять активные техники. Далее, мы полагаем, что роль активного консультанта никоим образом не нарушает нормальных межличностных отношений. Эта роль должна быть эквивалентна роли «мудрого и направляющего отца», который собственным примером и ответами на вопросы детей завоевал их доверие и уважение. Он старается помочь молодым избежать множества испытаний и ошибок, особенно серьезных, — чтобы укоротить и облегчить им путь к самореализации. Иногда эту функцию



может выполнять и мать, особенно в отношениях с дочерьми, помогая им понять их женскую роль; но необходимо, чтобы мать сама полностью осознавала эту роль и была готова к такой задаче.

Снова обращаясь к методам Анри Барука, мы хотели бы заметить, что моральное сознание является одной из непосредственных — хотя и не единственной — характеристик духовного «Я». Поэтому мы считаем, что психотерапевт, обращаясь к лучшей и высшей природе пациента и уделяя основное внимание моральному аспекту, не должен ограничиваться только этим. Мы рекомендуем ему обращаться и к другим аспектам духовной и сверхсознательной природы, как это было описано в соответствующих разделах нашего руководства.

Данная техника имеет ограничение, возникающее в случае психозов и более серьезных психических заболеваний. Об этом свидетельствуют работы Барука и описанные им случаи. Данная техника требует не только большого терпения и интереса со стороны терапевта, но и значительных затрат времени. Поэтому необходимо, чтобы установка на доверие пациенту была усвоена не только психотерапевтом, но и всеми людьми, которые взаимодействуют с пациентом во время сеансов психотерапии. Их нужно специально проинструктировать, чтобы они не разрушили все то, чего стремится достичь психотерапевт. Поэтому все время, посвященное психотерапевтом этому аспекту тренинга, т.е. подготовке членов семьи, медсестер и других помощников, безусловно, не пропадет даром. Такой тренинг принесет пользу не только одному или двум пациентам, но и всем другим, с которыми когда-либо будут работать психотерапевт и медсестры. Именно этот аспект лечения все более начинает осознаваться, особенно в Америке, и обозначаться термином «психотерапевтическое сообщество».

Возможно, необходимо прояснить еще один момент, касающийся существования различных уровней морального сознания, которые необходимо различать. С одной стороны, есть моральное сознание в понимании Фрейда, который называл его «суперэго». Суперэго в значительной степени состоит из усвоенных субъектом родительских запретов и приказов. Этот тип сознания находится на личностном уровне и во многом «завязан» на сильнейших аффективных переживаниях страха (последствий, ошибок и др.). Он характеризуется ригидностью в отношении этих переживаний, и мораль его почти по-детски «черно-белая».

Моральное сознание, связанное с духовным «Я», сильно отличается от первого типа. Для него характерны мудрость и любовь; оно не сурово и следует, в некотором смысле, принципу, выраженному в словах Христа: «Возлюби ближнего своего, как себя самого». Это значит «возлюбить себя» с настоящей мудростью и пониманием к проблемам личности; поэтому данный тип сознания не ригиден, а ценности, связанные с ним, универсальны.

Это различие очень важно, и его следует иметь в виду, чтобы избежать «подавляющего» (т.е. репрессивного) морализма, против которого психоанализ, да и, в общем-то, весь современный мир, боролся временами решительно, вплоть до экстремальных способов. Но личности присуще проявление высшей, подлинной духовной морали, что совершенно верно подчеркивал Барук. Речь идет о чувстве справедливости. Барук утверждает, что оно существует даже у пациентов с наиболее серьезными расстройствами. Многие буйные пациенты приходят в ярость от малейшей несправедливости в их адрес (она может быть как реальной, так и «придуманной»), потому что для них это символ неспра-



ведливостей, причиненных им в прошлом. Разбирая подобные случаи, Барук всегда глубоко анализирует этот аспект, что, похоже, приносит ему хорошие результаты. Он разработал специальный тест на чувство справедливости, названный им на иврите «цадек-тестом» (Tsadek-Test). Об этом он пишет в своей книге *Le Test Tsadek, le jugement moral et la delinquence* (Paris, Presses Universitaires de France, 1950).

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ ЗАМЕЧАНИЙ ПО ТЕХНИКАМ

Снова повторим то, что уже было сказано ранее: эти заметки являются лишь введением в техники психосинтеза. Они весьма приблизительны и нуждаются в дополнительной практической доработке и проверке. Мы будем рады любым комментариям, отчетам, уточнениям и дополнениям от наших коллег; всякое сотрудничество этого рода сердечно приветствуется.

Нас спрашивали, можем ли мы предоставить статистические данные о результатах применения техник. Нам кажется, такие данные было бы трудно собрать. К тому же ценность их была бы весьма сомнительной по следующим причинам:

1. Лечение каждого пациента требует сочетания различных техник и их модификаций в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей пациента.

2. Каждого пациента рассматривают и лечат с учетом его конкретной индивидуальной конституции и ситуации, а не как представителя определенного класса больных.

Другими словами, нашей целью является, скорее, оценка, а не стандартный диагноз, как было указано в данном руководстве. Нередко мы обнаруживаем у одного пациента

симптомы, относящиеся к разным психиатрическим случаям, например, сочетание в разных пропорциях психосоматических расстройств, невротических проявлений, сексуальных аномалий и др.

Анализируя наши результаты, мы пришли к выводу, что наибольший успех был достигнут в лечении психосоматических расстройств, фобий и гомосексуальных наклонностей.

Было также установлено, что успех лечения намного больше зависит от степени активного участия самого пациента в процессе лечения, чем от природы и выраженности его симптомов. Этим объясняются парадоксальные ситуации, когда лечение более серьезных случаев проходит успешнее, чем лечение простых. Серьезность проблемы побуждает пациента с большей ответственностью отнестись к требованиям психотерапевта.

По этим причинам нам кажется, что более целесообразно проводить интенсивные исследования в рамках анализа и лечения относительно небольшого количества случаев, что позволит составить подробные истории болезни. Обобщение же данного подхода с «распространением» его на лечение большого количества пациентов — как того требует статистика — даст менее весомые результаты.

И снова мы хотели бы отметить, что для коллег-психотерапевтов будет весьма интересным и полезным поэкспериментировать с техниками сначала на самих себе — прежде чем применять их для лечения пациентов — или одновременно с лечением пациентов. Это же относится и к применению техник — в измененном и адаптированном виде — в сфере образования.

Существует множество других техник, которые нам не удалось рассмотреть на этих страницах. Надеемся, в будущем нам удастся восполнить этот пробел. Остается также



непростая задача — подобрать иллюстративный материал, состоящий из практических случаев применения тех или иных техник в конкретных психотерапевтических ситуациях. Однако нам кажется, что на данном этапе важнее передать сущность некоторых основных техник, чем углубляться в детали. К тому же в будущем это позволит обобщить опыт значительно более широкой группы психотерапевтов, как европейских, так и американских.

Часть 3
Специальное применение

Глава 7

МУЗЫКА КАК ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ И КАК СРЕДСТВО ИСЦЕЛЕНИЯ

Целебные свойства музыки были хорошо известны народам прошлого, которые активно использовали их. В первобытных обществах пение и звуки барабанов и трещеток использовались не только для того, чтобы усилить действие лекарственных трав, но и в качестве отдельного лечебного средства. Подобная практика и по сей день сохраняется у американских индейцев. Пол Рэйдин (Paul Radin) (22) в своем эссе «Музыка и медицина у первобытных народов» (Music and Medicine Among Primitive Peoples) сообщает, что «у народа оджибва, например, существовали люди, называемые *джессакидами*, которые лечили, просто сидя около пациента и напевая песни под аккомпанемент своей тыквенной погремушки. Аналогично у виннибаго те, кто получил силу от духа медведя, могли исцелять раны песнями» (с. 17).

В древних цивилизациях также были известны целительные свойства музыки. В финском эпосе «Калевала» (15) мы читаем о мудреце, который своей музыкой смог смирить ярость толпы и погрузить людей в гипнотический сон. В Библии (5) написано, что царь Саул, мучимый злым духом, звал к себе Давида, искусного игрока на арфе, и «когда злой дух спускался на Саула, то Давид, взяв арфу, играл — и отраднее, и лучше становилось Саулу, и дух злой отступал от него» (1 Царств. 16:23). У арабов считалось, что музыка оказывает полезное воздействие на животных, и от пения пастухов преумножаются стада. В Греции музыка занимала особое место в медицине. Гомер (12) повествует о



том, как Автолик своим мелодичным пением останавливает кровь, текущую из раны Улисса.

Больше подробностей сохранилось о том, как использовал музыку Пифагор. «Пифагор, — пишет Порфирий (21), — изучал, в первую очередь, определенные мелодии и ритмы, оказывающие исцеляющее, очищающее воздействие на действия и чувства человека, возвращая его душе первоначальную гармонию. То же средство он применял к болезням тела и разума. По вечерам, когда его ученики собирались расходиться, он освобождал их от всех волнений, укрепляя их иногда колеблющийся разум и насылая мирный сон с приятными, а иногда даже пророческими сновидениями. А когда они пробуждались утром, он прогонял сонливость с помощью специальных песен и мелодий». Порфирий также ссылается на один случай, когда после безуспешных попыток усмирить пьяного, который из чувства мести собирался поджечь дом, Пифагору удалось успокоить его с помощью музыки.

Платон (18) считал музыку важным средством как в психотерапии, так и в образовании, что следует из утверждения в его «Республике»: «Ритм и гармония уходят глубоко в укромные уголки души и занимают там место, принося с собой красоту тела и ума, которую можно найти лишь у тех, кто правильно воспитан» (с. 88).

Аристотель (4) среди прочих функций музыки упоминает эмоциональный катарсис, в чем можно усмотреть любопытные параллели с современным психоанализом.

Мы не можем рассматривать здесь все многочисленные примеры использования музыки в медицинских целях, но это практиковали и греки, и римляне, и позже, в эпоху Ренессанса, и в XVIII веке. Те, кого интересует история музыкальной терапии, могут найти подробную информацию в эссе Бруно Мейнеке (Bruno Meinecke) и в другом, авто-

ром которого является Армен Карапетян (Armen Carapetyan) и которое содержится в его книге «Музыка и медицина» (22).

В XIX веке под влиянием господствовавшего материализма этот метод психотерапии был практически отвергнут. Можно сказать даже, что эффект музыки стал больше цениться среди военных — в каждом полку был свой оркестр, и воодушевляющие марши использовались для поднятия боевого духа солдат. Однако некоторые доктора все же практиковали музыкальную терапию. Среди них был Хектор Шоме (Hector Chomet). В своей книге «Влияние музыки на здоровье и жизнь» (7) он приводит множество случаев исцеления под влиянием музыки. Например, случай одной женщины, страдавшей эпилептическими припадками. Однажды она слушала музыку, когда почувствовала симпомы приближающегося припадка, и припадок не произошел. С тех пор всякий раз, когда возникали симптомы, она слушала музыку и таким образом преодолевала припадок.

В наш век, и особенно в последние его десятилетия, снова возник интерес к музыкальной терапии, которая в общем подразделяется на три направления: применение с целью смягчения боли, коллективное применение в больницах, в первую очередь, психиатрических, для оказания успокаивающего или тонизирующего воздействия на пациентов; применение в качестве средства трудовой терапии.

Настоящая научная музыкальная терапия и особенно та ее разновидность, цель которой заключается в лечении конкретных расстройств, должна быть основана на точном знании всех элементов, из которых состоит музыка, и особенностей их воздействия на психические функции и психические состояния.

Основные элементы музыки — *ритм, тон, мелодия, гармония, тембр.*



РИТМ

Это изначальный и основной элемент музыки. У первобытных людей музыка состояла только из ритма. Это поистине «сердце музыки», по выражению поэта Д'Аннунцио. Ритм оказывает наиболее сильное и непосредственное влияние на человека, распространяющееся как на тело, так и на чувства.

Органическая жизнь основана на различных ритмах. Свойством ритмичности обладают дыхание, сердечные сокращения, мышечные движения, не говоря о тончайших ритмах в каждой клетке, молекуле и атоме. Существует также ритм деятельности и отдыха. Поэтому не удивительно, что музыкальные ритмы обладают сильнейшим влиянием на ритмы организма, стимулируя и замедляя их, гармонизируя или нарушая.

Разнообразные и сложные ритмы присущи и психической жизни индивида: возбуждение и депрессия, страдание и радость, бодрость и вялость, сила и слабость, экстраверсия и интроверсия сменяются ритмически. Все эти состояния чрезвычайно чувствительны к ритму музыки. В некоторых видах деятельности ритмы тела, эмоциональные и музыкальные ритмы переплетаются в единый ритм. Так происходит в танце, который поистине можно назвать живой музыкой, выражающей все существо человека.

В самом ритме мы должны различать следующие элементы: *темп*,.или скорость (анданте, модерато, аллегро и др.), и размер, или сочетание *тактов*. Каждый из них влияет по-своему; например, чем быстрее темп, тем сильнее эмоциональное напряжение. Подробный анализ эффектов, которые оказывают на психику различные изменения размера, можно найти в главе «Эмоциональное выражение в

музыке», написанной Ховардом Хэнсоном (Howard Hanson) (11) и приведенной в уже цитированной нами книге «Музыка и медицина» (23).

ТОН

Каждая нота, физически вызываемая особыми вибрациями, оказывает в то же время определенное физическое и психическое воздействие. Как известно, звук оказывает большое влияние на неорганические субстанции: с его помощью можно сделать так, чтобы на песке возникли геометрические фигуры, или разбить какой-нибудь предмет. Насколько сильнее должно быть влияние этой силы на живые вибрирующие субстанции наших чувствительных тел!

Каждая музыкальная нота обладает особым качеством, которое нельзя выразить словами. Оно оказывает воздействие на психику, но приписать определенные эффекты конкретным нотам невозможно. Многочисленные интересные попытки поставить в соответствие каждой ноте определенный цвет не принесли значительных результатов, потому что установленные корреляции менялись от индивида к индивиду. Эффект усиливается, если использовать не изолированные звуки, а последовательность тонов, тогда эффект каждой ноты усиливается ее сочетанием с нотами другой высоты.

МЕЛОДИЯ

Сочетание ритма, тона и акцентов образует те музыкальные «единицы», или «законченные группы», которые называют мелодиями. Они являются плодом творческой активности композитора — деятельности, нередко спонтанной и подчиняющейся вдохновению. Говоря психологическими терминами, такие творческие произведения со-



здаются на разных уровнях бессознательного, нередко в сверхсознательном. В мелодиях, представляющих собой соединение различных музыкальных элементов, выражаются эмоции. Они оказывают очень сильное воздействие на слушателя, вызывают не только эмоции, но и ощущения, образы и побуждения. Их влияние распространяется также на нервную систему, дыхание, кровообращение и другие жизненные функции.

ГАРМОНИЯ

Если мелодия возникает из последовательности звуков, то гармония — из одновременного звучания нескольких тонов, соединяющихся в аккорды. В зависимости от соотношения звуков в результате родится либо гармоничное сочетание, либо неприятный диссонанс. И то и другое имеет определенный физиологический и психологический эффект. Таким образом, мы можем утверждать, что преобладание диссонанса в современной музыке, будучи выражением рассогласования, конфликтов и кризисов, беспокоящих современного человека, своим суггестивным влиянием усиливает и преумножает зло.

ТЕМБР

Различия в характере и структуре различных музыкальных инструментов, включая сюда и человеческий голос, придают звуку особое свойство, которое сложно определить словами, но которое легко распознается, поскольку вызывает специфическую эмоциональную реакцию. Каждый, кто имеет хотя бы незначительную чувствительность к музыке, ощущает разницу во впечатлениях, которые производит игра на скрипке или на флейте, на трубе или на арфе, или когда звучит сопрано или бас.

Композитор, умело сочетая различные инструменты в оркестре, может вызвать наиболее сильный психологический эффект от тембра звука.

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКИ

Прежде чем перейти к рассмотрению целительного воздействия музыки и его применения, мы должны честно признать и проанализировать ее возможное вредное влияние. Это не должно удивлять нас или шокировать. Все, что оказывает воздействие, может быть употреблено на пользу или во вред. Нужно также обратить внимание на то, что медицинская полезность музыки ни в коей мере не совпадает с ее эстетической ценностью. Музыка может быть плохой (с точки зрения искусства), но безвредной, и в то же время произведения лучших композиторов могут причинять вред. По отношению к вредной музыке не будет парадоксом утверждать, что чем выше ее эстетическая ценность, тем более пагубно ее влияние.

Вредное воздействие музыки на тело и разум может объясняться разными факторами. Один из важнейших связан с ее качеством. Но есть и другие, второстепенного характера, но также весьма влиятельные, а иногда и решающие. К ним относятся: время прослушивания; сочетание и последовательность разных видов; психофизиологические особенности слушающего; конкретное психическое состояние, в котором он или она пребывает в тот момент. Так, произведение, способное расстроить одного индивида, может лишь незначительно повредить другому или вовсе не повредить. Например, слушатель, чувствительный к музыке, содержащей в себе сильные эмоции, воспримет музыку совсем не так, как эмоционально холодный и нечуткий «интеллектуал». Если человек влюблен, на него гораздо сильнее подей-



ствует эротическая музыка, чем в том случае, когда его страсть утихла или сгорела дотла, оставив лишь холодное разочарование. В крайних случаях, если чувствительность аномально высока, музыка может стать причиной серьезного расстройства. Доказательства тому приводятся Макдональдом Хастингсом (MacDonald Hastings), который в ходе исследования «музыкогенной эпилепсии» рассмотрел двадцать случаев, одиннадцать из которых были его собственными пациентами, — у всех этих индивидов эпилептические припадки были вызваны музыкой (цитируется по книге Ф. Хоуэса (F. Howes) «Человек, разум и музыка», с. 158) (13).

На концертах нередко программа составлена таким образом, что различные и противоположные произведения исполняются одно за другим, вызывая вступающие в конфликт эмоции. Успокаивающее воздействие одного произведения разрушается волнующей музыкой; бодрое настроение третьего произведения обесценивается четвертым, вызывающим депрессию и т.д. Подобные контрасты могут цениться с эстетической точки зрения, но с медицинской их, безусловно, нельзя одобрить. Слишком много музыки, обрушивающейся на слушателей на больших концертах, может вызвать нервную усталость и психологические расстройства.

Музыка, оказывающая вредное воздействие, весьма разнообразна. Во-первых, она может пробуждать инстинкты и апеллировать к низким страстям благодаря своему чувственному характеру. К таким музыкальным произведениям (из тех, что имеют художественную ценность) относятся Венусберг из «Таннгейзера» Вагнера и некоторые сцены из «Саломеи» Рихарда Штрауса. Относительно последней Франк Хоуэс (13), президент Королевской музыкальной ассоциации, высказал следующее жесткое суждение: «Не-

которое искусство может быть названо *fleurs du mal* (цветами зла). Из гноящейся раны произрастает удивительная, ослепляющая, зловещая, очаровывающая красота. Очарование — это двусмысленное чувство, сочетающее в себе влечение и одновременно отвращение. «Саломея» Штрауса, начиная с «Танца семи покрывал» и до конца, являет собой пример такого очарования; она ослепляет, соблазняет, отталкивает и несет в себе ту самую тепличную красоту зла, зловещий ядовитый гриб, выросший на навозной куче» (с. 71).

Вторая группа состоит из меланхоличных и депрессивных музыкальных произведений, выражающих томление, тоску, страдания и отчаяние. Такая музыка может обладать большими достоинствами и приносить облегчение самому композитору, будучи средством катарсиса, но она действует как психологическая отрава на слушателя, попадающего под ее угнетающее воздействие. К этому роду относятся некоторые произведения Шопена, особенно его ноктюрны, в которых несчастная душа выражается через мучительные страдания, меланхолию, слабость и тоску по дому. Эти произведения немало способствовали развитию томной и болезненной сентиментальности, свойственной молодым женщинам романтической эпохи прошлого столетия.

Еще один тип музыки, способной принести вред, включает те композиции, которые, будучи интересными экспериментами с формами музыкального выражения, характеризуются диссонансом, недостатком формы, неровным и бешеным ритмом и поэтому могут считаться отражением современного ума в состоянии стресса и напряжения. Многие современные танцы, особенно джаз, сочетают в себе сверхстимуляцию с разрушающим влиянием синкопических ритмов. О расширяющемся вредном влиянии джаза пишет в своем замечательном эссе, которое мы уже цити-



ровали, Ховард Хэнсон: «Я боюсь задуматься о том, какое воздействие музыка будет оказывать на следующее поколение, если нынешняя школа «хот-джаза» будет беспрепятственно развиваться. В основном это музыка грубая, хриплая и банальная, и от нее с легкостью можно было бы отделаться, если бы не радио в огромных количествах, час за часом, ночь за ночью, затопляющее американские дома этими звуками, под которые танцует, играет и даже учится наша молодежь. Возможно, у них развился иммунитет к ее воздействию — но если нет и если массовое производство этого звукового наркотика не будет остановлено, мы можем превратиться в нацию невротиков, которым не поможет даже опытный психиатр. Поэтому развитие музыкальной терапии представляется хорошим знаком — возможно, музыка сможет послужить противоядием от себя самой» (с. 265).

Даже если музыка не пробуждает страсти и не способствует депрессии и утрате душевного равновесия, она тем не менее может приносить вред одним лишь тем, что возбуждает и поддерживает состояние излишней эмоциональности, которое, не будучи преобразовано в конструктивную деятельность, ослабляет характер. Такое впадание в сентиментальность строго осудил Уильям Джеймс в «Основах психологии» (14):

«Нет более презренного человеческого характера, чем характер бессильного сентиментального человека и мечтателя, всю жизнь проводящего в волнующемся море чувствительности и эмоций и не совершающего ни одного конкретного человеческого поступка. Руссо, своим красноречием побудивший всех французских матерей следовать Природе и самим воспитывать детей и в то же время отправивший своих детей в приют для подкидышей, представляет собой классический пример того, что я имею в виду. Даже излишнее увлечение музыкой для тех, кто не является ис-

полнителем и не обладает достаточным дарованием, чтобы воспринимать ее чисто интеллектуально, возможно, оказывает расслабляющее воздействие на характер. Человека переполняют эмоции, которые, как правило, проходят, не выразившись ни в каком поступке, и таким образом сохраняется инертное сентиментальное состояние. В качестве лекарства нужно установить для себя правило: никогда не переживать эмоции на концерте без того, чтобы не выразить их какимнибудь активным образом» (с. 125—126, том 1).

Наконец, музыка может и нередко оказывает вредное воздействие на самих исполнителей, которые подвергаются комбинации эффектов: мышечная и нервная усталость как следствие интенсивных занятий и слишком большого количества музыки, как услышанного, так и исполненного; волнение, вызываемое публичными выступлениями; разница между психологическими установками, которых требует исполнение: с одной стороны, совершенствование техники, внимание, сосредоточенность и самоконтроль, а с другой — эмоциональная идентификация с настроением, выражаемым музыкой, необходимая для того, чтобы создать ту теплоту и выразительность, которые очаровывают аудиторию.

Поэтому музыканты-исполнители более, чем кто-либо, должны укреплять волю, контролировать эмоции и помогать себе использованием релаксации и всех доступных психотерапевтических средств.

Особое внимание нужно обратить на музыку к фильмам. При поверхностном рассмотрении может показаться, что она не имеет значения, поскольку в кинематографе важна картинка. Однако дело обстоит по-другому. Еще на заре кинематографа, когда кино было немым, фильмы сопровождались музыкой, что доказывает, что эффект, оказываемый музыкой на аудиторию, был признан уже тогда. Со-



гласно психологическому закону, ощущения, приходящие к нам от наших органов чувств, усиливаются, если их сопровождают эмоции, вызванные ощущениями других модальностей.

Особому воздействию музыки на зрителя есть и другая психологическая причина. Дело в том, что *сознательное* внимание зрителя полностью сосредоточено на сменяющихся кадрах, что приводит не к ослаблению влияния сопровождающей музыки, но к невероятному усилению эффекта от картины. Исследования механизма суггестии и той роли, которую играет бессознательное в жизни психики, показали, что впечатления, полученные в то время, пока сознание и функция критического суждения отключены, проникают в психику индивида особенно глубоко; их влияние затрагивает не только психику, но и тело человека, и вполне способно причинить функциональные расстройства.

Поскольку совершенно очевидно, что музыка повышает восприимчивость человека к впечатлениям, которые несут эпизоды фильма, с медицинской и дидактической точек зрения было бы желательно тщательно исследовать музыку к фильмам и в случае, если влияние ее будет признано вредным, принять необходимые меры. Нередко такая сопровождающая музыка оказывается откровенно чувственной или слишком эмоциональной, что расслабляет зрителя. Иногда музыка приводит к усилению чувства подавленности или ужаса, вызванного фильмом, отчего возрастает его эффект.

ПОЗИТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКИ

Рассмотрев «темную» сторону данного явления, давайте теперь займемся его «светлой» стороной.

Музыка может быть поистине целительным средством.

Существует множество способов ее полезного воздействия на тело и душу. Прежде всего, она может чудесным образом освежать и успокаивать, и нет нужды подчеркивать, насколько это ценно в наше время физического истощения, нервного напряжения, эмоционального и умственного волнения. Лучшим средством спасения от этого является отдых. Но многие современные люди не знают, что такое настоящий отдых. Они настолько привыкли к постоянному движению и шуму, что уже не могут находиться в тишине. Их спасением является музыка. Как точно заметил отец Грэтри (Gratry) (10): «Нет более сильного средства, несущего нам отдых, чем настоящая музыка. Она дает сердцу, уму и телу то, что сон дает только телу» (*Les Sources*). В самом деле, умиротворяющие и торжественные адажио, успокаивающие колыбельные и баркаролы со своим мягким очарованием приносят естественным и здоровым путем больше расслабляющего спокойствия, чем успокоительные.

Нередко музыка применяется, чтобы успокоить и смягчить боль во время стоматологического лечения или хирургических операций.

Результаты подобных экспериментов можно проиллюстрировать следующими характерными примерами, описанными в «Нью-Йорк таймс» несколько лет назад: «В клинике Чикагского университета экспериментально использовали музыку для снижения напряжения у пациентов, проходящих хирургические операции. Эксперимент был настолько удачен, что Медицинский исследовательский центр университета Чикаго собирается ввести музыкальную анестезию в шести основных операционных и в шести подготовительных кабинетах, когда откроется первый в Чикаго Институт исследований раковых заболеваний — мемориальная больница им. Натана Гольдблатта. Музыка в



сочетании с анестезией особенно часто применяется при брюшных операциях, но ее используют и в других случаях. Было доказано, что особенно полезна она пациентам, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, которые пребывают в таком нервном напряжении, что обычные медицинские успокоительные им уже не помогают. Музыка также очень важна в тех случаях, когда пациент слишком стар или болен, чтобы принимать успокоительные».

Мы уже отмечали, как сильно музыка влияет на чувства, и подчеркнули опасность, которая может из этого проистечь, но во многих случаях эмоциональная стимуляция может оказаться весьма полезной и желательной. Например, многие люди с практическим или интеллектуальным мышлением обладают неразвитой или подавленной эмоциональной сферой, что может сделать их черствыми, неудовлетворенными и замкнутыми. Для них музыка оказывается магическим прикосновением, пробуждающим и согревающим сердце, дающим чувство единения с природой, человечеством и богом.

Есть также род музыки — как инструментальной, так и вокальной, — который пробуждает волю и жажду действия. Такая музыка воодушевляла бесчисленное количество людей на благородные подвиги и героическое самопожертвование ради идеала. Против всевозможных негативных эмоций, пессимизма, горечи, даже ненависти — веселая, живая, сверкающая музыка, а также музыка с юмором действует, как самое настоящее противоядие. Она подбадривает и веселит, при звуках ее разглаживаются морщины на лбу, а сжатые губы расходятся в улыбке. Такое воздействие оказывают многие композиции Гайдна, Моцарта и Россини.

Какое более целительное и гениальное средство, прино-

сящее радость, может посоветовать доктор? Радость, которую интуиция древних и современные научные исследования объявили лучшим тонизирующим средством и для разума, и для тела?

Стимулирующее воздействие, которое музыка оказывает на бессознательное, может принести много пользы; например, она может усилить память — функцию, во многом зависящую от бессознательного. В связи с этим представляет интерес утверждение специалиста по музыке Марио Пило (Mario Pilo) (17):

«Для меня музыка играет особую роль, пробуждая мою капризную и недисциплинированную память, провалы и ошибки которой порой очень раздражают. Не раз именно музыка позволяла мне совершенно неожиданно извлечь из закоулков памяти ускользающие воспоминания: несколько лет назад простая, не представляющая из себя ничего особенного неаполитанская мелодия,которую играл мой сосед, позволила мне за несколько минут вспомнить тему рукописи, потерянной много лет назад, а также высказанные в ней идеи, которые я время от времени безуспешно пытался восстановить в памяти».

Музыка способствует также интеллектуальной деятельности и может вызвать вдохновение. Об этом свидетельствует итальянский писатель Альфиери (Alfieri), уверяющий, что написал все свои трагедии или в момент слушания музыки, или сразу после этого.

Через влияние на бессознательное музыка может оказать целительное воздействие психоаналитического характера. Если выбрать подходящий музыкальный жанр, то музыка может способствовать устранению «вытеснения» и «сопротивления» и, таким образом, перевести в поле созна-



ния влечения, эмоции и комплексы, создающие проблемы в бессознательном.

Своим чарующим и возвышающим воздействием музыка может также помочь преобразовать и сублимировать импульсы и эмоциональную энергию, причем не только обезвредить их, но и направить на углубление опыта, расширение и обогащение личности. Мы знаем о великом композиторе, у которого были в жизни сложные и крайне напряженные периоды, но который сумел в конце концов возвыситься над своим личным страданием и извлечь из него вдохновение, выражая в своей музыке силу, радость и веру, восславляя красоту жизни. Я говорю, разумеется, о Бетховене. В некоторых его сонатах, особенно в более поздних, ясно «различимы» процессы «высвобождения» энергии и сублимации ее. За бурей и «метаниями» в первых частях этих сонат следует мирное и триумфальное заключение.

Поэт Франческо Кьеза (Francesco Chiesa) интуитивно понял и с удивительным артистизмом выразил это «психоаналитическое» воздействие музыки, урок и ее силы, и оптимизма в своей поэме *L'Uccello del Paradiso* («Посланница неба, или Райская птица»), где он описывает эмоциональное и умственное состояние, вызванное скрипичным концертом (см. с. 264).

Процесс интеграции бессознательных содержаний с сознательной личностью, о котором мы рассказывали ранее, можно в определенном аспекте рассматривать как процесс синтеза. Однако процесс психосинтеза обладает некоторыми особенностями. Он состоит из трех стадий, каждая из которых шире предыдущей. Их можно назвать, соответственно, духовным психосинтезом; межличностным психосинтезом; всеобъемлющим психосинтезом.

Первая стадия — духовный психосинтез — предполагает

объединение сознательной личности с высшими психодуховными элементами, существование которых она не осознает, потому что они находятся в высшей сфере бессознательного — сверхсознательном.

Такому синтезу очень способствует настоящая религиозная музыка. Она пробуждает и стимулирует те духовные ростки, которые присутствуют в каждом из нас, ожидая «появления на свет». Она поднимает нас над уровнем обыденного сознания в те высшие сферы, где всегда царят свет, любовь и радость. Мы можем упомянуть лишь немногие наиболее значительные примеры, не рассматривая пока менее доступную нам восточную и древнюю музыки: григорианские псалмы, которые все еще возбуждают высочайшие религиозные чувства; Палестрина, о котором Скотт (Scott) (25) в своей главе из книги «Бетховен: сочувствие и психоанализ» (Beethoven — Sympathy and Psychoanalysis) сказал, что «он был первым европейским композитором, вернувшим музыке ее изначальное назначение — образовывать связь между человеком и богом».

Далее мы должны упомянуть И. С. Баха, чья музыка не только вызывает глубочайшие религиозные чувства, но и оказывает синтезирующее влияние, к которому мы вернемся позднее; не можем не упомянуть и Генделя с его прекрасными ораториями.

Среди композиторов более позднего периода мы выделяем троих, которые заметно отличаются друг от друга, но музыка их — весьма по-разному — имеет сильное духовное влияние: Цезарь Франк, чья чистая и благородная душа нашла выражение в «Евангельском блаженстве»; Рихард Вагнер, магией звука передающий в «Лоэнгрине» и «Парсифале» полет сонма ангелов с небес на землю, чувство духовной любви и сострадания и священные обряды Братства



Грааля; Александр Скрябин, которому через смелое сочетание звуков удается поднять сознание на высоты блаженства и экстаза.

Вторая стадия психосинтеза — межличностный психосинтез — заключается в установлении особых отношений между индивидом и остальными членами группы, к которой он принадлежит, — начиная с совсем малой группы, состоящей из женщины и мужчины, далее — к семейной группе, куда входят также и дети, и, наконец, к различным большим социальным, национальным группам, — до тех пор, пока сознание индивида не достигнет гармоничных отношений со всем человечеством.

Межиндивидуальному психосинтезу способствуют все виды музыки, выражающие коллективные чувства и движения. Сюда относятся национальные гимны, марши и народные песни, относящиеся к определенным занятиям и видам деятельности; песни урожая, сбора винограда и др., хоровое пение из опер Верди и др. Высшее выражение общечеловеческого психосинтеза можно найти в «Девятой симфонии» Бетховена, достигающей своей высшей точки на словах Шиллера «Seid umschlagen, Millionen» (Обнимитесь, миллионы).

Третья стадия — всеобъемлющий психосинтез — состоит во все возрастающем осознании и принятии индивидом законов, отношений и ритмов, управляющих самой жизнью в самом широком смысле слова. Это можно назвать открытием «гармонии сфер» и согласным с нею звучанием, сознательным участием во вселенской жизни. Этим предметом уже занимался Алекс Понтвик (Aleks Pontvik), который выразил свои взгляды и привел некоторые результаты своих экспериментов с музыкой в небольшой книге, названной им «Grundgedanken zur Psychischen Heilwirkung der

Musik» (20) (Главные мысли о целительном воздействии музыки на психику). В этой книге автор принимает пифагорийскую концепцию музыки как организованного целого. Космос создан по законам и пропорциям гармонии — а значит, и музыки. В связи с этим он цитирует Кеплера (Kepler) (16), который продолжил развитие данного принципа, в изложении Брантцега (Brantzeg): «Прежде чем был создан мир, существовала геометрия. С бесконечных времен служила она отражением бога; она дала ему первоначальную схему структуры этого мира, чтобы он был похож на своего Творца. Основные геометрические элементы — это деления круга. Они создают гармонию, земные формы через гармоничное музыкальное созвучие, они дают созвездиям зодиака их контуры. В музыке гармония является результатом интуиции композитора, но среди звезд она возникает из геометрической необходимости небесной механики. Бог дал человеческой душе гармоничные пропорции».

Согласно Понтвику, данная концепция дает ключ к психотерапии в целом и музыкальной терапии в частности: исцеления можно достигнуть, только начав с целого. «Это означает установление или восстановление гармоничного равновесия через объединение в единое целое противоположных элементов. Так, процесс исцеления невроза в музыкальных терминах может быть представлен как поступательное развитие, приводящее к основному гармоническому аккорду или восстанавливающее его» (с. 30) (20).

Действие этой исцеляющей техники состоит, согласно Понтвику, в пробуждении или музыкальном выражении первобытных символов, которые Юнг называл архетипами. Для этих целей особенно подходит музыка И. С. Баха. В своих экспериментах Понтвик обнаружил, что она вызывает в воображении религиозные символы, особенно сим-



вол храма, гармоничные пропорции которого по структуре сходны с пропорциями Вселенной. Свою точку зрения он подтверждает двумя интересными цитатами; одна из Альберта Швейцера (Albert Schweitzer), который помимо своих выдающихся гуманитарных достижений является также одним из лучших знатоков Баха. Швейцер (24) называет композиции Баха «выражением Первоначальной Силы, проявляющейся в вечном вращении миров». Вторая цитата — из записок китайского мудреца: «Совершенная музыка имеет причину. Она возникает из баланса. Баланс возникает из того, что правильно. То, что правильно, возникает из значительности мира. Поэтому о музыке можно говорить только с тем, кто осознает значение мира».

Одна из моих студенток так описала воздействие на себя музыки Баха: «Когда вчера вечером я слушала при свете луны Вторую сюиту, я осознала все величие равновесия, присущего музыке Баха. Она представляет собой поистине великолепную гармонию трех божественных аспектов; песнь любви, раскрывающаяся при свете разума и побуждаемая волей. Именно поэтому она так обогащает».

Чтобы музыкальная терапия была эффективной, ее следует применять согласно определенным правилам, основанным скорее на психофизиологических, чем на эстетических или артистических принципах. Ниже перечислены наиболее важные:

1. Перед началом исполнения пациент или группа должны получить *соответствующую информацию* о произведении, которое будет исполнено. Следует объяснить его природу, структуру и особенно ожидаемый эффект. Таким образом, слушатели смогут сознательно способствовать влиянию музыки на их бессознательное. По той же причине слушателям полезно знать заранее текст произведений,

которые будут петь, или иметь этот текст перед глазами. Дело в том, что напряжение, которое тратится на то, чтобы уловить слова (часто нечетко произносимые или заглушаемые оркестром), ослабляет эффект, являющийся целью терапии.

2. Пациентам рекомендуется *расслабляться*, насколько это возможно, — и до, и во время исполнения. Это также помогает им, так сказать, «открыть двери бессознательного» и получить всю пользу от воздействия. Релаксации можно достигнуть, заняв удобное положение; тому же способствуют приглушенный свет, вербальное внушение, производимое доктором, а также небольшое предварительное прослушивание музыкального произведения успокаивающего свойства, даже если конечный эффект должен быть стимулирующим и вызывающим радость.

3. Важно правильно рассчитать *«количество»* музыки. Музыкальное лечение в общем должно быть *непродолжительным*, с тем чтобы избежать усталости и возможных защитных реакций.

4. Полезным может оказаться *повторение*. Г. В. Эйнлэй (G. W. Ainlay), являющийся одновременно доктором, скрипачом, пианистом и композитором, в своем докладе на тему «Место музыки в военных госпиталях» (2) утверждает: «Поразительно, какое благоприятное и расслабляющее воздействие оказывает на определенный тип пациентов с нейропсихиатрическими нарушениями повторение музыкальных отрывков. Оно похоже на действие мягкого, выполненного по правилам массажа» (с. 328). Однако нельзя забывать, что нередко мотивы и небольшие отрывки повторяются в произведении сами по себе и что в случае слишком частого повторения они могут стать раздражающими и



даже навязчивыми. Такой эффект, например, оказывает на некоторых людей «Болеро» Равеля.

5. Следует *тщательно регулировать громкость* звука. В общем нужно «применять» небольшую громкость, причем не только в случае успокаивающей музыки, но и когда она должна стимулировать. Желаемый эффект достигается за счет ритма и других вышеупомянутых качеств (тон, мелодия, гармония, тембр), а не за счет громкости звука, который, будучи слишком громким, может утомлять или раздражать нервную систему.

6. По той же причине, что приводилась в пункте 2, рекомендуется давать пациенту отдохнуть также и *после* прослушивания лечебной музыки. Это способствует ее более полному воздействию на бессознательное.

7. Учтывая тот факт, что бессознательное не только активно во время сна, но и восприимчиво к внешним воздействиям, музыкальную терапию можно применять также, когда пациент спит. Факт воздействия музыки на бессознательное во время сна был доказан много лет назад в серии экспериментов, проведенных одним из моих коллег, д-ром Г. Степановым, который использовал следующую методику. Исполнив музыкальный отрывок в то время, пока пациентка спала, он будил ее и просил рассказать, что она видела во сне. Он обнаружил, что во всех случаях природа исполняемой музыки повлияла на сновидения.

Использование музыки в терапевтических целях во время сна особенно показано детям, людям с психическими расстройствами и тем людям, которые склонны впадать в волнение при пробуждении.

8. Выбор музыкальных произведений требует тщательного обдумывания. Это сложнее, чем может показаться на

первый взгляд. Иногда необходимо пойти наперекор, казалось бы, очевидным принципам. Вот два таких примера.

Здравый смысл подсказывает, что музыку нужно выбирать согласно социальному и культурному уровню слушателя. Действительно, в большинстве случаев простые и малокультурные люди просят популярную музыку и получают от нее удовольствие, в то время как классическая музыка не находит у них отклика и вызывает лишь скуку. Однако было немало случаев, когда на таких людей оказывала глубочайшее воздействие музыка великих композиторов. Несколько таких случаев упоминаются Понтвиком, и наиболее убедительный из них описан на с. 344 в разделе «Коллективная практика». Это может объясняться тем, что музыка в основном воздействует на бессознательное, которое не зависит от сознательного уровня и от личностных достижений. В случае малокультурных людей рекомендуется применять более простые, но производящие наибольшее впечатление произведения великих композиторов.

Еще одно «очевидное» правило заключается в том, что для возбуждения определенных эмоций и состояний, которые необходимы пациенту, следует использовать соответствующую музыку (успокаивающую, стимулирующую, веселую). Однако опыт показывает, что все не так просто. Веселая музыка может раздражать человека, охваченного тоской. Торжественные адажио могут не произвести никакого впечатления на пациента в состоянии волнения и даже усилить его тревогу. С другой стороны, печальная музыка порой вызывает подъем у угнетенного человека. В связи с этим процитирую одного из своих пациентов: «Когда я слышу грустную музыку, написанную человеком, знающим, что такое страдание, — таким, как Шопен, Бетховен, Чайковский, — я чувствую, что не одинок в своих пережи-



ваниях, и, ощущая красоту этой музыки, я забываю, что мне плохо».

Но есть и более общая причина, затрудняющая выбор музыки. Дело в том, что оценка характера композиции и, соответственно, ее субъективного эффекта очень сильно меняется от слушателя к слушателю. Как указывал К. М. Дайсеренс (C. M. Diserens) в «Развитии экспериментальной психологии, базирующейся на музыке» (8), положительная корреляция между музыкальными произведениями и вызываемыми ими настроениями действительно существует, что доказывают эксперименты Бингхэма, Хевнера, Кэмпбелла и других. Но величина корреляции сильно варьируется от произведения к произведению, и в каждом случае остается «большее» или «меньшее» меньшинство слушателей, чьи реакции отличаются или противоположны реакциям большинства. Например, по данным, полученным Капурсо (Capurso) в его экспериментах с 1075 субъектами, 50% считают «Полет валькирий» Вагнера радостным, возбуждающим и победоносным, в то время как 32% приписывают этой композиции волнующее и раздражающее влияние. В случае «Вечного движения» Паганини соответственное соотношение было 82% к 14%. Более того, даже один и тот же слушатель может по-разному воспринимать произведение в зависимости от разницы в психологическом или физиологическом состоянии, в котором он или она пребывает в момент прослушивания.

С учетом индивидуальных различий в реакции на музыку рекомендуется попросить каждого пациента составить отчет — как можно более тщательный и желательно в письменном виде — о воздействии на него музыки — как в прошлом, так и каждый раз во время сеанса музыкальной терапии. Такие отчеты имеют тройную цель. Во-первых, они

предоставляют данные, на которых можно основывать дальнейший выбор музыки в конкретном случае. Во-вторых, они дают пациенту возможность попрактиковаться в самонаблюдении и в достижении точности выражений, что весьма ценно с точки зрения психотерапии. В-третьих, они вносят вклад в развитие музыкальной терапии. Для этих целей я подготовил вопросник, который можно найти в конце главы (см. с. 347).

Однако нам не следует делать выводы о воздействии музыки лишь на основании подобных отчетов, отражающих непосредственную и сознательную реакцию слушателя. Существуют и другие аспекты воздействия, проявляющиеся на бессознательном уровне, но проявляющиеся лишь со временем или остающиеся нераспознанными, — при том, что они оказывают влияние на общее состояние пациента.

Сбор данных и тщательное изучение терапевтического эффекта от музыки упростят в будущем и сделают более надежным выбор музыкальных произведений, подходящих каждому пациенту для его конкретной проблемы. Но до тех пор, пока такой уровень не достигнут, к «рецептам» определенных музыкальных произведений при различных заболеваниях, которые приводятся некоторыми авторами, следует относиться с величайшей осторожностью.

Однако один тип музыки, который можно применять с удовлетворительными результатами во всех случаях вне зависимости от возраста пациента и характера его проблемы, все же существует — это детская и народная музыка. Согласно Эйнлэю (2), она «восстанавливает отношения «мать-ребенок», что на время дает ощущение безопасности и убежища». Другая, более общая причина заключается в том, что бессознательное или, точнее, значительная его часть обладает «примитивной» и детской природой. Такую музы-



ку предпочтительно использовать на первых сеансах музыкальной терапии или в качестве вступления к другим произведениям.

9. В будущем развитие музыкальной терапии позволит музыкантам, которые одновременно являются психологами или врачами, сочинять специальную музыку, направленную на достижение определенного терапевтического эффекта. Возможно, такие перспективы не столь далеки, как может показаться на первый взгляд. Одна из моих студенток, получившая музыкальное образование по классу фортепиано, начала изучать медицину и планирует проводить эксперименты в этой области. Разработанная ею методика лечения навязчивых идей описана на с. 348.

10. *Сочетание музыкальной терапии с другими видами лечения.* Разумеется, ни одна методика лечения не может быть ограничена музыкой; музыка — это лишь одно из многочисленных средств, применяемых врачом. Здесь же мы рассматриваем особенности применения музыки в той или иной степени параллельно с другим видом терапии. К настоящему моменту выявилось два основных направления:

А). *Музыка и анестезия.* Для того чтобы усилить действие анестезии, музыку применяют и индивидуально работающие врачи (в основном стоматологи), и врачи в больницах. На с. 326 мы уже приводили пример подобного использования музыки в клинике университета Чикаго. Недавно (1955) этот метод был применен и в больнице Вожирар в Париже, и опыт прошел успешно. Мы не можем углубляться в технические детали, но заинтересовавшиеся врачи смогут найти подробности в *Anaesthesia and Analgesia*, Vol. 29, 1950 (3), а также в книге И. Подольски (E. Podolsky) «Музыкальная терапия» (19). В таких случаях выбор музыки довольно

прост: она просто должна быть мягкой, медленной и успокаивающей.

Б). *Музыка и психотерапия.* С помощью подходящей музыки можно добиться значительных успехов в двух основных направлениях психоанализа: сознательном осмыслении содержаний бессознательного и в высвобождении и преобразовании инстинктивной и сексуальной энергии. То же самое можно сказать относительно пробуждения и активации сверхсознательных духовных содержаний и интеграции личности, что является целью психосинтеза.

Для этих целей музыку можно применять до, после или в перерыве между сеансами психотерапии — в зависимости от желаемого эффекта. Музыка также способствует разрешению межличностных конфликтов и формированию правильных отношений между людьми. Яркий пример такого ее воздействия заслуживает того, чтобы быть приведенным целиком. Вот о чем сообщает Алекс Понтвик (20) в *Contributions aux Recherches sur les Effets Psychiques de la Musique* (неопубликованная статья):

«Мы убедились на собственном опыте в том, что в критический момент дискуссии между двумя людьми музыка может сыграть определяющую роль. Каким-то образом ее влияние действует поистине «обезоруживающе». Она будто «вытягивает» «яд» из агрессивности собеседников, взаимно «нейтрализуя» их прежде, чем они смогут выразить друг другу свои чувства.

Мы можем рассказать о случае с одними супругами, которые твердо решили развестись. Они сидели за столом, погруженные в ожесточенный спор, и язвительность их тона не оставляла никаких надежд на компромисс. Тогда кто-то вышел в соседнюю комнату и начал играть на фортепиано. Спор уже достиг той точки, когда решение о разводе было неминуемо.



Как это ни удивительно, но развода не произошло. Через полчаса они достигли соглашения. В течение этого времени из соседней комнаты звучала музыка Гайдна. Конечно, нельзя делать обобщения на основе этого случая. Однако тщательный анализ ситуации позволил выявить интересные подробности воздействия музыки на этих двоих людей. Самое главное — это то, что оба они почувствовали вдруг приятное, расслабляющее чувство покоя. Им стало казаться, что конфликт каким-то образом распался и стал несущественным. Это было «разоружение» в лучшем смысле слова».

11. *Исполнение музыки самими пациентами.* Это наиболее эффективный вид музыкальной терапии, потому что он позволяет достигнуть сразу нескольких целей. Подавленные эмоции находят простой выход; пробуждаются высшие чувства; происходит подъем сознания; создается как бы ситуация трудотерапии. Об этом свидетельствует в своей книге La Musique Consolatrice (9) великий французский писатель, поэт и хирург Жорж Дюамель (Georges Duhamel). Случай, который он описывает, произошел во время Первой мировой войны, когда он служил военным хирургом на фронте. Он пишет: «Всякий раз, когда я размышляю о музыке, о том подъеме и просветлении, которым я обязан ей, о том благе и облегчении, которое она мне принесла, и о том месте, которое она занимает в моих мыслях и даже решениях, я нередко вспоминаю одно время в 1915 г.» (с. 69).

«По вечерам, во время отдыха, я в упоении играл на флейте простую песню. Мне не хватало мастерства, но я упорствовал, сжимая губы и «отмеривая» дыхание. Постепенно уходили мысли, причинявшие мне боль. Тело, полностью занятое попытками оживить волшебный инструмент, переставало думать. Душа, освобожденная от отчаяния и тревог, воспаряла к сияющей безмятежности» (с. 72).

«Я начинал понимать, что музыка дает мне жизнь. Разумеется, она не могла уменьшить ужас, возникающий при виде убийств, страданий, агонии; но среди этой бойни она приносила мне дыхание божественного прощения, надежду и спасение. Для человека, лишенного утешения верой, музыка заменяет веру, поддерживает его, дает ему жизнь. Я больше не был проклят. Мне был дан голос, которым я мог взывать, жаловаться, восхвалять и молиться» (с. 75).

Еще большую психотерапевтическую пользу приносит *сочинение* музыки, будь то свободная импровизация на инструменте или настоящее сочинительство. Однако это доступно лишь немногим, обладающим подлинным талантом.

12. *Коллективная практика.* Здесь также возможно два варианта: рецептивный, т.е. основанный на слушании, и активный. Относительно первого можно смело утверждать, что даже слушание самой разнообразной музыки, которую предлагает радио, приносит пользу. Например, в Миланской центральной больнице, как и во многих других госпиталях, в распоряжение пациентов предоставили радиоприемники с наушниками. Результаты были весьма хороши. Больные стали значительно спокойнее, что проявилось в том, что снизилась необходимость в присмотре за ними. Что касается второго варианта, то организация ансамблей среди пациентов психиатрических клиник принесла весьма удовлетворительные результаты. Даже самые тяжелые больные относились к этой деятельности ответственно, и всем пациентам это нравилось. Капеллан и органист в клинике для душевнобольных преступников в Монтелупо, Италия, утверждал, что для содержащихся там людей худшим наказанием является запрет на посещение занятий музыкой. Очень полезно также обучать пациентов петь в хоре.



После Второй мировой войны музыка широко применяется в больницах США, особенно в военных госпиталях и психиатрических клиниках.

В своей «реабилитационной программе для выздоравливающих» Г.В. Эйнлэй (2) приводит подробный план возможного применения музыки.

Существует множество различных возможностей применения музыкальной терапии в тюрьмах. Во многих случаях преступников в самом деле следует рассматривать как больных, невротичных или психопатичных людей, которые нуждаются в психотерапии и перевоспитании. Соответственно тюрьмы перестанут быть местом, где наказывают, и превратятся в заведения, где правонарушителей держат в заключении из соображений социальной безопасности и в то же время активно помогают им выздороветь. В этом направлении уже были предприняты первые шаги, но нужно как можно скорее делать все, что только возможно.

Музыка нашла свою определенную «нишу» в тюрьмах разных стран. Впечатляющим примером ее потенциального терапевтического эффекта и одновременно подтверждением ранее сформулированного утверждения о влиянии «великой» музыки на малокультурных людей является статья, появившаяся в прессе несколько лет назад:

«Смелая идея внедрения высококлассной музыки в парижских тюрьмах увенчалась успехом. Аудитория состояла из двухсот женщин, средний возраст которых едва достигал тридцати. В течение часа для них исполнялись музыкальные произведения очень высокого уровня. Мы верим, что для того, чтобы затронуть чувства человека, стоящего на низком уровне, мы должны предложить ему нечто высшее. Нам кажется, что в случае заключенных музыка является не развлечением, но реальным средством исцеления, спо-

собным пробудить индивидов и помочь им занять подходящее место в жизни.

При первых аккордах на глазах большинства женщин выступили слезы. Под впечатлением музыки одна девушка, арестованная за бродяжничество и ведение аморальной жизни, призналась, что сказала неправду в суде, и сообщила имя и адрес своей бабушки. Девушка, осужденная на проживание в колонии, была возвращена родственникам и, без сомнения, обязана своим спасением воздействию музыки».

Поле применения музыкальной терапии поистине обширно, она может приносить ценные и значительные результаты. Развитие данной области требует сотрудничества врачей, психологов и музыкантов.

Мы верим, что магия музыки, подкрепленная научным опытом, поможет облегчить страдания человечества и будет способствовать развитию и интеграции человеческой личности, гармоничному синтезу всех «тонов», «аккордов» и «мелодий» — и когда-нибудь зазвучит великая симфония Единого Человечества.

Библиография

1. Agrippa Von Netersheim, H. C.: De Occulta Philosophia, Lib. II,Cap. 14, Antwerp: 1531.

2. Ainlay, G.W.: The place of music in military hospitals. In Dorothy M. Schullian & M. Schoen (Eds) Music and Medicine, New York: Schuman, 1948.

3. Anaesthesia and Analgesia Current Research (Bi-monthly), Vol. 29, 1950. Cleveland, Ohio: International Anaesthesia Research Site., Wade Park Manor, E 107th & Park Lane.

4. Aristotle: Politics & Athenian Constitution Trans. Warrington, J., New York: Dutton, 1959.

5. Bible, The: I Sam. 16:23 — King James version.



6. Capurso, A. & Others: Music and your Emotions, New York: Liveright, 1952 (for Music Research Foundation, New York).

7. Chomet, H.: Effets et influence de la musique sur la sante et sur la maladie, Paris: Ctermer-Bailliere, 1874.

— The Influence of Music on Health and Life. Trans. Flint, Laura A., New-York: Putnam, 1975.

8. Diserens, C:.M.: The development of an experimental psychology of music. In Dorothy M. Schullian & M. Schoen (Eds) Music and Medicine, New York: Schuman, 1948.

9. Duhamel, C.: La Musique Consolatrice, Monaco: Editions du Rocher, 1944.

10. Gratry, A.J.A.: Les Sources, Paris: Doumol, 1891.

11. Hanson, H.: Emotional Expression in Music. In Dorothy M. Schullian & M. Schoen (Eds) Music and Medicine, New York: Schuman, 1948.

12. Homer: Odyssey XIX, trans. Andrew, S. O., New York: Dutton, 1953.

13. Howes, F.: Man, Mind and Music, London: Seeker & Warburg, 1948.

14. James, W.: Principles of Psychology Vol. I, New York: Dover, 1951.

15. Kalevala, The: Everyman's Series, Vol. I & II, New York: Dutton, 1958.

16. Kepler, J.: De Harmonice Mundi, Book V, Augsburg: 1619.

17. Pilo, M.: Psicologia Musicale, Milan: Hoepli, 1912.

18. Plato: The Republic, Book III, 401, trans. Cornford. F. M.. Oxford: University Press, 1942.

19. Podolsky, E.: Music Therapy, New York: Philosophical Library, 1954.

20. Pontvik, A.: a. Grundgedanken zur Psychischen Heilwirkung der Musik (Fundamental thoughts on the psychic healing effect of Music) Zurich: Rascher Verlag, 1948.

— b. Contributions aux Recherches sur les Effets Psychiques de la Musique. Unpublished. Privately circulated article.

21. Porphyry: De Vita Pythagorae, Edit. A. Nauck: Leipzig. 1885.

22. Radin, P.: Music and medicine among primitive peoples. In

Dorothy M. Schullian & M. Schoen (Eds) Music and Medicine, New York: Schuman, 1948.

23. Schullian, Dorothy M. and Schoen, M.: Music and Medicine, New York: Schuman, 1948.

24. Schweitzer, A.: Johann Sebastian Bach, Leipzig: Breitkopf & Hanel, 1915.

25. Scott, C.: The Influence of Music on History and Morals, London: Theosophical Pub. House, 1928.

ВОПРОСНИК ПО МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

1. Какие полезные или вредные воздействия инструментальной и вокальной музыки вы заметили?

А). На ваше физическое здоровье в целом и на состояние различных систем (в частности на кровообращение, нервную систему; физические боли и др.).

Б). На вашу эмоциональную жизнь (высвобождение эмоций; радостный подъем или депрессия; волнение; избыток чувств).

В). На ваше воображение.

Г). На вашу умственную или творческую деятельность (память; работа ума; вдохновение; креативность).

Д). На вашу волю и внешнюю активность.

Е). На вашу духовную жизнь.

2. Вы можете описать эффект от данных музыкальных произведений? Не замечали ли вы, что одно и то же произведение оказывает на вас разное воздействие в зависимости от физического и психологического состояния, в котором вы пребываете? Вы можете привести примеры таких различий?

3. Какие из этих эффектов вы наблюдали и у других людей?

4. Какое физическое или эмоциональное воздействие



оказывает на вас музыка, если вы выступаете в роли *исполнителя*?

5. Какое воздействие оказывает на вас ритмичное движение (ритмическая гимнастика, танцы)?

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ НАВЯЗЧИВЫХ ИДЕЙ

Клинический случай навязчивой идеи, подчиняющей себе все действия больного, дает возможность применить в качестве музыкальной терапии особую технику, направленную на создание бессознательных ассоциаций.

Прослушивание музыки способствует непроизвольному образованию ассоциации между музыкальным произведением и в большей или меньшей степени скрытыми эмоциями и мыслями пациента. Как показали эксперименты, эту связь можно заложить в основу особого терапевтического процесса, в ходе которого возможно рассеять или, по крайней мере, видоизменить болезненное состояние, вызванное навязчивой идеей. Разумеется, необходимо, чтобы пациент никогда прежде не слышал музыку, которая будет использоваться, потому что в противном случае любой знакомый отрывок уже образует связи с другими его мыслями и эмоциями, которые будут вмешиваться в рассматриваемый процесс. Идеально подходят для этого произведения, специально написанные специалистами для каждого конкретного случая.

Данную технику можно вкратце описать следующим образом. Пациента просят снова «пережить» свое болезненное состояние со всей возможной силой. В то же время ему ставят запись отрывка, выбранного таким образом, чтобы он отражал эмоциональное состояние пациента. Опыт повторяют до тех пор, пока у пациента не образуется тесная связь между прослушиваемой музыкой и своей навязчивой

идеей, т.е. пока не станет очевидно, что всякий раз при звучании музыки у него возникает эмоция, связанная с этой идеей. После того как такая связь прочно установится, перед второй фазой лечения «вводится» предшествующая ей короткая интерлюдия.

На этот раз пациента уже просят вообразить, что он излечился от всех проблем и способен — нормальным и естественным образом — преодолеть все «испытания», которые прежде вызывали у него страх. Это сопровождается прослушиванием другого отрывка, гармонично соединяющего чувство победы и внутренней умиротворенности. Эта фаза сложнее. Если пациенту без труда удается фаза, когда он «проживает» свою боль, то при попытке идентифицироваться с образом себя же «исцеленного» он сталкивается с серьезными препятствиями; принципиальная разница состоит здесь в том, что в первой фазе ситуация была реальной, в то время как во второй она существует лишь в воображении.

Эти две фазы являются подготовкой к третьей, собственно психотерапевтической. Пациент уже прочно идентифицировал со своими чувствами первый отрывок, выражающий боль, и второй, выражающий преодоление и облегчение. На этот раз пациента просят не думать ни о чем и просто погрузиться в музыку и позволить ей воздействовать на себя. Композиция должна начаться с главной темы первого отрывка, с которой пациент ассоциирует свою боль. Затем следует соединяющий пассаж, связывающий первую тему с главной темой второго отрывка. Структура данного пассажа должна отражать внутренний конфликт пациента, его попытки победить свою боль и достигнуть внутреннего мира; борьба между двумя темами завершается победой второй, которая усиливается разнообразными вариациями.



Потребуется не одно прослушивание, прежде чем будет достигнуто исцеление или значительное улучшение. Процесс в основном протекает на бессознательном уровне. Пациент, прослушивая эти отрывки, содержащие в себе развитие музыкальной «коллизии», будет переживать развитие конфликта реального — благодаря установившимся ранее ассоциациям. Он будет проходить через кризисы и надежду и в конце концов достигнет состояния успокоения и «благости».

Такова техника этого особого метода музыкальной терапии. Особенно показана она в случае, если пациенту не хватает «воли поправиться».

ПОСЛАННИЦА НЕБА (РАЙСКАЯ ПТИЦА)

Я заперт был.
Куда ни кинешь взгляд —
Лишь стены безразличные понурых спин
И бесконечное движенье шляп, сомкнувшихся полями,
как темницы свод.
Тогда средь наступившего безмолвия творец явился.
Так пред грозою гладь вод вдруг всколыхнет волною
Внезапно налетевший вихрь.
Недвижим, молча ждал я, сомкнувши веки бесполезных глаз.

Но нет, не тьма предстала предо мной,
Сквозь серебристый влажный сумрак струился здесь восхода
алый свет,
И тихо пела скрипка, его встречая в изумленье и восторге.

И, взгляд свой обратив к пылающему солнцу,
Я увидал, как Золотая Птица вдруг вниз метнулась.
И вот уж странница, свой завершив блистательный полет,
Песнь запевает в кроне могучего дерева.

К дереву стекалась угрюмая толпа.
Явились все до одного, закутавшись в плащи
И пряча от взглядов посторонних дремлющую душу,
С ножами наготове и со стремленьем нанести удар
И рвать когтями,
Скрыв намеренья за масками на лицах и фальшивыми
приветствиями.

Среди унынья и печали Птица Рая
Пробудила своей нежной песней горе, затаенное в душах,
И дрогнули бледные губы, заструились среди молчанья
По щекам нашим потоки слез —
Так пела, плача, Золотая Птица.

Любое слово нашей медленно текущей речи
Ее как будто опьяняло и превращалось в ее экстаз.
Явившись из бескрайней глубины Небес,
Взяв на себя тяжелый труд,
Она сумела растворить оковы наших бессловесных душ,
С рожденья зачерствевших, свернувшихся в груди
в тяжелом забытьи.

Сквозь тьму ее как будто влекло к земле,
Вниз она стремилась,
И ее божественный Голос проникал в глубины душ,
О которых мы даже не подозревали.
И тут же она взмывала вверх, ввысь увлекая то,
Что пряталось в пучине.

И вновь она орлом бросалась вниз,
Божественная Птица.
Утратили бесследно перья дивный блеск,
Застыли обнаженными мечами.
Готовы когти ухватить добычу.
И вновь, едва настигнув жертву, ввысь она стремится.

Здесь, в вышине, вновь золотом сверкает оперенье,
И расстворяется бесследно злоба наших мыслей,
И наши погребальные одежды преображаются, меняя цвет,
Светлея на глазах и наливаясь блеском серебра,
И наши волосы теряют седину прожитых лет,
Вновь обретая молодости цвет.

Так на свободу вырвались мы вновь из тесных стен
Привычных будней и оказались у подножья
Величественного Древа.
И, взглянув как будто с высоты глазами новыми,
Мы по-другому увидали себя самих и нашу жизнь.

Под распростертой кроной Древа
Толпа людская предстала безмятежным
Пшеничным полем,
И восхитительная Песня звучала здесь для всех без исключенья,
И трепетали чуть заметно златые крылья на ветру.

Затем промолвил неземной эфирный Голос: «О Человек,
Твой взгляд пресыщенный туманят слезы, как воздушная вуаль.
Позволь им течь,



И пусть морщины на твоих щеках они наполнят, как
прозрачные ручьи.

И радость, что утратил ты, о Человек,
Ищи, превозмогая боль, покуда не найдешь
В том или этом, может, горькую на вкус.
Ведь радость дереву подобна с корою горькою, как хина,
Подобна плоду сладкому, укрытому средь терний.
И все же рано или поздно она, подобно розе, расцветает.

О Человек, под этим древом Женщина впервые услыхала
Зловещее шипенье, донесшееся из сумрака листвы.
И здесь, где Евы взгляд вдруг встретился с глазами Змея,
свившегося среди ветвей,
Свои я простираю крылья,
Так будет впредь: вкусивши горечи, найдешь ты счастья сладость.

Упорным будь в преодоленьи перевалов среди скалистых гор,
И выйдешь в те места, где взрыла землю яростная битва.
Но отступило зло.
Покинутые им пещеры и ущелья, гляди, заполнены лазурью вод.
И гладь озер и рек отныне отражает добро одно!!!

ФРАНЧЕСКО КЬЕЗА

Глава 8

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ И СУБЛИМАЦИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Еще со времен начала цивилизации человечество задавалось вопросом о разумном и конструктивном пути использования сексуального влечения. Но по некоторым причинам в наше время данная проблема стала еще более непреодолимой, а осознание ее обществом — более острым; говоря современным языком, человечество обрело сексуальное сознание.

Кризис отношений между полами не является изолированным, но представляет собой один из выдающихся аспектов общего кризиса, потрясшего самые основы существующей цивилизации.

Религиозные и моральные принципы, лежащие в основе нашей цивилизации, правила и обычаи, принимаемые как должное (хотя и не всегда согласуются между собой), утратили или стремительно утрачивают свой престиж, свою регулирующую силу; более того, молодое поколение активно, порой даже яростно, восстает против них. Главная причина кризиса состоит в том, что консервативные группы старшего возраста предпринимают попытки насильственно навязать строгую систему правил и запретов, основанную на теологических и моралистских положениях, а между тем времена религиозного рвения и безоговорочного принятия подобных идей уже миновали.

В прошлом в области сексуального преобладали взгляды, согласно которым биологические инстинкты и человеческие страсти являлись греховными и нечистыми. Поэтому их подавляли всеми способами, если только сексуальное влечение не было узаконено браком. Сексуальные темы считались непристойными, и взрослые старались как можно дольше держать молодых людей в неведении.

Ослабление церковного влияния, на котором были основаны такие взгляды, и осознание вреда, который наносит здоровью и характеру такое подавление инстинктов, послужили толчком к возникновению различных движений протеста. «Прежде всего мы должны «вернуться к природе», — проповедовали Руссо и его последователи; затем романтики стали прославлять чувства; несколько позже был воскрешен гедонизм и эстетические идеи Древней Греции и эпохи Возрождения, за чем последовала волна философского и практического материализма и индивидуалистический бунт против общества и его норм в трактовке Ибсена. Возможно, наиболее важное влияние на общество оказали Фрейд и его последователи, принадлежащие к психоаналитическому течению, которые указали на психопа-



тологические явления, возникающие в результате подавления сексуальности. Идея, объединяющая все эти направления, состояла в оправдании любых импульсов и влечений, в дозволенности свободного разгула любой страсти, в поощрении любой прихоти и «причуды».

Но «освобождение» не принесло ожидаемого удовлетворения и счастья. Несмотря на то что прежнее косное отношение к этой области жизни и вытекающие из него вредные последствия были преодолены, возникли новые проблемы, конфликты и поводы для переживаний. Сторонники стихийного выражения сексуальности пришли к выводу и до сих пор убеждаются в том, что за крайностями неизменно следуют истощение и чувство отвращения; что сексуальное влечение и страсть не всегда могут найти удовлетворение, если нет подходящего партнера. Более того, различные влечения нередко вступают в конфликт между собой, и удовлетворение одного с неизбежностью приводит к подавлению другого. Например, безрассудное следование сексуальному инстинкту вступает в противоречие с чувством самосохранения (возможность заболеть). Или слишком выраженное стремление к самоутверждению может создать конфликт с социальными устоями, что также сопряжено с определенным риском.

Отсутствие стабильного направляющего принципа, какой-либо системы ценностей делает индивида беззащитным, лишает его чувства уверенности в себе, подвергает влиянию других людей и внешних обстоятельств. Более того, отвергнуть этические и духовные принципы не так легко, как может показаться; они проникают в бессознательное благодаря влиянию наследственности и окружающей среды, а также в некоторой степени они сами по себе присущи духовной природе человека. Попытки обойти эти принципы

могут спровоцировать сознательный или бессознательный протест и напряженные внутренние конфликты.

Для ясности мы упростили картину. В действительности в настоящий момент мы переживаем переходный период и нередко пребываем в замешательстве из-за многочисленных встречных, взаимно пересекающихся тенденций. В некоторых группах продолжают существовать прежние условия; как и раньше, навязываются старые идеи и методы. Во многих случаях это приводит к яростному конфликту между поколениями. В группах более развитых делаются попытки прийти к сбалансированным позициям и методам.

Очевидно, что крайности не могут принести удовлетворительных результатов. Иногда думают, что путем, разрешающим проблемы, является компромисс между двумя альтернативами, однако опыт показывает, что и это нельзя рассматривать как решение проблемы.

Однако есть и другая возможность, предполагающая более динамичный и конструктивный подход к проблеме. Она основана на фундаментальном свойстве биологической и психической энергии, а именно на ее способности к *преобразованию.*

Подлинная природа этого процесса не до конца известна, но так обстоит дело и со всеми фундаментальными явлениями. Например, мы не можем похвастаться, что проникли в истинную сущность электричества, но мы знаем достаточно о его проявлениях и законах, по которым оно действует, чтобы использовать его для различных целей, например в электронике. То же самое можно сказать и об области психологии; нам нет необходимости познавать первоначальную природу психической энергии и ее преобразований, чтобы с помощью законов, ею управляющих, и средств, основанных на этих законах, использовать ее



в своих целях. Поэтому мы можем уверенно продвигаться вперед в изучении методов, которые следует применять для конструктивного использования избыточного сексуального влечения. Это особенно ценно, если речь идет об установлении баланса в сексуальных потребностях супругов или об урегулировании ситуаций, когда нормальные сексуальные отношения невозможны.

Первое правило состоит в том, чтобы усвоить объективное отношение к сексу, свободное от традиционных реакций типа страха, брезгливости и осуждения, а также от блестящего ореола романтики и соблазнительности — нередко искусственного, — который окружает секс в настоящее время.

Сексуальное влечение, как и все остальные, *само по себе* не является ни хорошим, ни плохим. Это биологическая функция, и как таковая она не «аморальна», она *предморальна*. Роль ее чрезвычайно велика, потому что от нее зависит продолжение животных видов и человеческой расы. У животных размножение регулируется естественно — циклически. В человеческом обществе все усложнилось из-за тесной связи данной функции с такими психическими функциями, как эмоции и воображение, а также с социальными и этическими факторами, которые отчасти стимулируют, отчасти подавляют ее. Поэтому объективное научное отношение к сексуальному влечению должно сочетать в себе два аспекта: с одной стороны, нам следует избавиться от страха и осуждения, подавляющих бессознательное, — что было продемонстрировано психоанализом — и, с другой стороны, мы должны спокойно, но твердо контролировать эту функцию и преобразовывать ее проявления в том случае, если ее естественное выражение нежелательно.

Процессы психологического преобразования и сублимации символически описываются в трудах алхимиков,

хотя довольно темно и невразумительно (Юнг, 9б). Намеки можно также найти в работах мистиков и аскетов, например, Эвелин Андерхилл (Evelyn Underhill). Современный подход к проблеме выражается в следующем значительном утверждении Фрейда: «Элементы сексуального инстинкта характеризуются способностью к сублимации, к изменению сексуальной цели в пользу иной, более желательной с социальной точки зрения. Избыткам энергии мы, возможно, обязаны величайшими достижениями культуры» (Freud: *Ueber Psychoanalyse*, Leipzig und Wien, Deutike, 1910, pp. 61—62)[1]. Данное утверждение очень важно, поскольку в нем сам Фрейд указывает на ошибочность попыток рассмотреть физический и инстинктивный аспект сексуальности независимо от ее эмоционального и психологического аспекта. Однако именно в это заблуждение впадают некоторые исследователи, подверженные влиянию материализма. Такой чисто «зоологический» взгляд, безусловно, является односторонним, и, хотя его приверженцы приводят огромное количество фактов, подтверждающих их правоту, их пренебрежение психологическим аспектом секса, характерным именно для *человека*, опровергает их выводы. Джеймс Хинтон (James Hinton) остроумно заметил полвека тому назад, что изучать великое явление сексуальной любви исключительно с точки зрения физиологии — все равно что думать на концерте Сарасатэ о кошачьих кишках

[1] Многие другие психологи также признавали значение процесса сублимации и довольно подробно его изучали. К ним относятся: Хэйвлок Эллис (Havelock Ellis) (5), Макдаугалл (McDougall) (11) и Хэдфилд (Hadfield) (7). Тщательный обзор предмета с многими цитатами и библиографическими ссылками был произведен Дж. Трэвором Дэвисом (J. Trevor Davies) в его книге «Сублимация» (1947) (3). Теоретические разногласия между разными авторами по данному вопросу не являются, однако, препятствием эффективного использования *процесса* психологического преобразования.



и о конском волосе, из которых сделаны струны скрипки и смычок (Ellis, 6).

Пытаясь определить природу сексуальности, мы выделяем три ее аспекта:

1. Чувственный аспект: физическое удовольствие.

2. Эмоциональный аспект: единение с другим человеком.

3. Творческий аспект: рождение нового существа.

Такая классификация не претендует на научную точность, однако вполне подходит для практических целей процесса преобразования. Каждый из вышеперечисленных аспектов может быть преобразован и сублимирован в соответствии со своими свойствами.

Более того, преобразование может происходить в двух направлениях. Первое направление — вертикальное, или «внутреннее». Примерами подобной сублимации могут служить жизни и труды многих мистиков из разных стран, живших в разное время и исповедовавших разные религии. Их автобиографии запечатлели весьма интересные подробности этого процесса, его кризисы и опасности, страдания, которые он приносит, а также радости, вознаграждающие человека за его старания. Все они говорят об испытанном ими блаженстве, которое они, однако, расценивают, как возможное препятствие, если к нему привыкнуть. Можно также пронаблюдать различные шаги, ведущие от человеческой любви к любви к высшему Существу, такому, как Христос или Сам Господь; это сублимация эмоционального аспекта. Эти шаги «устремлены» к внутреннему единению с Христом, и некоторые называют это «мистическим браком». Используя психологические термины, можно сказать, что целью духовного психосинтеза является союз личности с духовным «Я», в котором первая воплощает негативное женское начало, а второе — позитивное мужское.

Такая полярность вполне реальна, это не просто символическое изображение биологического факта. Это один из основных аспектов духовной полярности и, так сказать, ее отражение на психодуховном уровне, подобно тому, как сексуальная полярность есть ее выражение на физическом уровне.

Прервемся ни минуту, чтобы рассеять возникшую неясность. Несмотря на то что процесс преобразования и сублимации наблюдается не так уж редко, не следует заключать из этого, что *вся* духовная любовь есть «всего лишь» проявление сублимированной сексуальности и что таким образом можно «раз и навсегда объяснить» все высшие психические или духовные явления, приписав их происхождение биологическим источникам или влечениям. Подлинную природу мистического нельзя рассматривать, как утверждают некоторые исследователи, как продукт или побочный эффект сексуальности. С одной стороны, существует множество людей, чья нормальная сексуальная жизнь нарушена, однако они не проявляют ни малейших признаков мистицизма; с другой стороны, есть немало примеров людей, ведущих нормальную сексуальную жизнь, создающих семьи и в то же время имеющих настоящие мистические переживания.

Духовная жизнь и сознание относятся к определенному психологическому уровню и обладают характерными свойствами. Преобразованная энергия поднимается из глубин, питая их и придавая им жизненную силу и «жар», но она не создает и не объясняет высшую жизнь. Творческий аспект может быть сублимирован в «вертикальном» направлении путем формирования обновленной личности. Для роста «внутреннего человека» необходима созидающая энергия, и в зависимости от степени использования ее индивидом ему открываются новые обширные сферы ее действия.



Второе направление процесса преобразования — «горизонтальное», или внешнее. Здесь мы также можем выделить три вида преобразований, соответствующих трем аспектам. Первый представляет собой даже не преобразование, а скорее замену сексуального удовольствия удовольствием от других источников ощущений и чувств, начиная от простого наслаждения едой и до радости от общения с природой и эстетического удовольствия от восприятия прекрасного через зрение и слух. Второй состоит из расширения числа тех, кого любишь; третий предполагает интенсивную художественную и интеллектуальную деятельность.

Если по какой-либо причине физическое проявление любви невозможно, усиливается ее эмоциональное проявление, и она достигает высшего уровня идеальной, «платонической» любви. Помимо этого, постепенный процесс преобразования естественно и самопроизвольно происходит в семьях с нормальным и гармоничным браком, вне зависимости от препятствий для свободного и полного выражения любви. Сначала преобладает сексуальное проявление чувств, сопровождающееся большим накалом страстей, но с течением времени страсти остывают, и на их место приходят нежность, взаимопонимание и внутреннее единение.

Любовная энергия, высвобождаемая в процессе сублимации, охватывает значительно большее жизненное пространство, чем любовь к одному человеку. Она расширяется концентрическими кругами, распространяясь на все большие группы людей. В форме сострадания она разливается на тех, кто страдает; затем она претерпевает дальнейшие преобразования и приобретает мотивацию для совершения благотворительных действий. Сублимированная любовная энергия может также выражаться в виде товарищеских или дружеских чувств к тем, кто близок нам своим мировоззрением, целями и занятиями. Наконец она может расширять-

ся до тех пор, пока не превратится в братскую любовь ко всему человечеству и ко всем живым существам.

Третий вид преобразований сексуальной энергии — переход ее в творческую артистическую или интеллектуальную деятельность. Об этом говорит великий философ Артур Шопенгауэр в следующем утверждении:

«В те дни и часы, когда преобладает склонность к сладострастию, тогда-то и усиливается высшая духовная энергия. Эта энергия бездействует, когда сознание человека поглощено страстью, но ее направление можно изменить, приложив усилия, и тогда вместо этих низменных и мучительных желаний сознание человека устремляется к высшей умственной деятельности».

Существует глубокое сходство между сексуальной и творческой энергией, действующими на одном психическом уровне. Творчество представляет собой особенно удобный канал для сублимации, и можно отыскать множество примеров тому в жизни великих художников, писателей и композиторов. Один из них — Рихард Вагнер. Как известно, одно время он был страстно влюблен в замужнюю женщину Матильду Везендонк, которой он давал уроки музыки и в которой нашел понимание и преданность своему гению, чего так недоставало ему в его первой жене Минне. Через некоторое время они решили отказаться от своей любви, и Вагнер покинул Цюрих и отправился или, скорее, бежал в Венецию. В отчаянии он помышлял о самоубийстве, но в скором времени начал писать либретто и музыку к «Тристану и Изольде» и в каком-то творческом безумии закончил оперу за несколько месяцев. За это время он написал Матильде множество писем и вел дневник, предназначавшийся ей. Дневник и письма были опубликованы после его смерти, и по ним можно проследить постепенное охлаждение его страсти по мере того, как он выражал ее в



поэзии и музыке своей оперы. По завершении работы он почувствовал себя настолько свободным, что написал Матильде письмо довольно прохладным тоном и нанес ей чисто дружеский визит. О том, что Вагнер осознавал процесс сублимации и способствовал ему, свидетельствует его письмо Листу: «Поскольку никогда прежде я не переживал такого счастья, я хочу воздвигнуть памятник этому прекраснейшему из мечтаний, в котором выразится вся моя любовь от начала и до конца. Я собираюсь написать «Тристана и Изольду».

Преобразование и сублимация — это процесс, который может происходить как спонтанно, так и сознательно и намеренно. В последнем случае существует множество возможностей эффективного применения фактов и законов, установленных или вновь открытых современной динамической психологией, и использования техник, на них основанных. Ниже приведено несколько практических методов:

1. Жесткий сознательный *контроль* преобразуемого влечения. При этом, однако, надо быть внимательным и избегать осуждения или страха, поскольку в противном случае влечение будет подавлено в бессознательном. Неосуждение влечения как такового не мешает осознавать собственную ответственность за последствия, как личные, так и общественные, которые повлечет за собой неуправляемое выражение этого влечения. Контроль можно установить простыми физическими средствами, такими, как мышечная активность или ритмичное дыхание; но самый эффективный и одновременно самый высший способ подчинить себе как сексуальное влечение, так и жажду власти состоит в признании в каждом человеческом существе личности («Ты»), которую следует уважать и не рассматривать как объект для доставления нам удовольствия, как «оно», которое можно использовать для своих целей. Необходимость такого базо-

вого «справедливого отношения» к окружающим, которую мы должны признать, убедительно подчеркивал Мартин Бубер (2).

2. Активное высвобождение, развитие и выражение разных аспектов личной и духовной любви — любви к супругу; любви к другим, начиная с близких и расширяя это чувство так, чтобы оно охватывало все больше людей и поднималось к богу или Всевышнему. Важную роль играет *проявление* любви — в понимании и взаимопомощи, в альтруистической деятельности.

3. Намеренное устремление интереса, вдохновения и энтузиазма на какую-либо *творческую работу*, в которой сольется вся энергия. Для творческого самовыражения могут быть использованы самые разнообразные техники, такие, как рисование, письмо, движение (Assagioli, 1).

4. Использование *символики*. Символы обладают большой притягательной силой для любого вида энергии, как сознательной, так и бессознательной, и способствуют процессу преобразования. Юнг в «Дополнениях к аналитической психологии» (9) утверждал: «Сам психологический механизм преобразования энергии является символом». Существует огромное количество символов, оказывающих возвышающее воздействие, и их можно использовать в данном процессе. Среди подобных символов важный класс составляют идеальные человеческие образы, или «модели». Два абсолютно различных и в некотором смысле противоположных типа моделей подходят соответственно для мужчин и для женщин. Мужчина может визуализировать образ героя или богочеловека, наподобие Христа, или использовать образ идеальной женщины, как Беатриче Данте или Богоматерь. Женщина, наоборот, может выбрать в качестве модели воплощение женственности или образ идеального мужчины. Влияние таких «образов» замечательно выраже-



но в индийской фразе: «Ганг (священная река) очищает через видение его вод и прикосновение к ним, Святые же очищают одной лишь памятью о себе».

Простой и действенный символ — лотос, превращающий грязь и воду пруда в нежное вещество, прекрасную форму и оттенок своего цветка. Он делает это с помощью своей жизненной силы и несущей жизнь энергии солнечных лучей. Символическое движение к цели сублимации и трансформации использовал Дезуай в своей терапевтической методике «сны наяву» (4а). Кречмер (Kretschmer) (10) обобщил разнообразные техники, в которых используются воображаемые образы, способствующие процессу сублимации.

Другие возвышающие символы могут возникать в сновидениях и при свободном рисовании спонтанно; подробное изучение их и возможностей их применения было проведено Юнгом и его последователями (И. Хардинг (E. Harding) (8), Ф. Викс (F. Wickes) (13) и др.).

5. Близкое психологическое *объединение* с индивидами или группами, которые движутся к единой цели. Подобно катализаторам в химии, существуют и «человеческие катализаторы», чье влияние и «атмосфера», которую они создают, существенно помогают психологическим преобразованиям.

Следует хорошо представлять себе всю важность и ценность преобразования и сублимации — не только сексуальной энергии, но и других влечений. Весьма желательно расширить применение методов, использующих эти процессы в психотерапии, образовании и самоактуализации.

Процессы преобразования и сублимации можно сравнить с регулированием уровня воды в полноводной реке, предотвращающим чудовищные наводнения или образование болот по берегам. Часть воды беспрепятственно течет по естественному руслу, а оставшуюся воду отводят в спе-

циальные каналы, где механизмы превращают ее энергию в электрическую, которая затем используется в промышленности или для других целей. Так же и сознательные или бессознательные влечения, причиняющие личности столько страданий и беспокойства, при условии правильного направления могут превратиться в источник активности, обладающий великой ценностью для человечества и для души.

Библиография

1. Assagioli, R.: «Creative Expression in Education,» American Journal of Education, 1963, No. 1

2. Buber, M.: I and Thou, New York, Scribners. 1958.

3. Davies, J. Trevor: Sublimation, London, Alien & Unwin, 1947. New York. Macmillan, 1948.

4. Desoille, R.: Exploration de l'Affectivite subconsciente par la methode du reve eveille. Sublimation et acquisitions psychologiques. Paris, D'Artrey, 1938.

4a. Desoille, R.: Le Rève eveille en psychotherapie, Paris, Presses Universitaires de France, 1945.

5. Ellis, H.: Little Essays of Love and Virtue, New York, Doubleday, 1962.

6. Ellis, Mrs. H.: Three Modern Seers: Hinton, Nietzsche and Carpenter, London, Stanley. 1910.

7. Hadfield, J. A.: Psychology and Morals, London, Methuen, 1923. New York, McBride, 1925.

8. Harding, M. E.: Psychic Energy. Its Source and its Coal, New York, Pantheon Books, 1947.

9. Jung, C. G.: Contributions to Analytical Psychology, New York, Harcourt Brace, 1928.

9a. Jung, C. G.: The Integration of the Personality. London, Kegan Paul, Trench Trubner, 1940. New York, Farrar & Rinehart, 1939.

9b. Jung, C. G.: Psychology and Alchemy. Collected Works, Vol. 12. London, Kegan Paul, 1953. New York, Pantheon. 1953.

10. Kretschmer, Jr., W.: Meditative Techniques in Psychotherapy,



(translated bv Win. Swartley). New York, Psychosynthesis Res. Found., 1959.

11. McDougall, W.: The Energies of Men. London. Methuen, 1932. New York, Scribners. 1933.

12. Sorokin, P. A.: The Ways and Power of Love (Types, Factors and Techniques of Moral Transformation), Boston, Beacon Press, 1954.

13. Wickes, F. G.: The Inner World of Man. London. Meihuen, 1950. New York, H. Holt, 1948.

Дополнения



ПСИХОСИНТЕЗ: ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ ПСИХОСИНТЕЗА

Началом концепции психосинтеза стали тезисы моей докторской работы по психоанализу (1910), где я изложил свои взгляды по поводу того, что, по моему мнению, ограничивает позицию Фрейда.

В 1911 г. я представил свои взгляды по поводу бессознательного в докладе на Международном философском конгрессе в Болонье.

В дальнейшем я развивал свои идеи и сочетал в своей психотерапевтической практике разнообразные методики, излагал свои взгляды в многочисленных лекциях, публиковал статьи и брошюры, среди которых одна вышла в 1927 г. на английском под названием «Новый метод лечения — психосинтез».

В 1926 г. в Риме был основан «Instituto di Psicosintesi» с тем, чтобы развивать и преподавать различные методики психотерапии и психологического тренинга по достижению психосинтеза больными или — в области образования — учениками. Во время Второй мировой войны эту деятельность пришлось приостановить, но после 1946 г. снова возобновилось чтение лекций по психосинтезу в Италии, Швейцарии и Англии; новые статьи и брошюры издавались на разных языках (см. библиографию).

В 1957 г. в США был создан Фонд исследований в области психосинтеза. «Instituto di Psicosintesi» продолжал функционировать во Флоренции, Италия (Via San Domenico 16).

В 1959 г. в Париже был основан «Centre de Psychosynthese» под руководством Жана Гильо (Jean Guilhot, M. D.) (11 rue Franquet, Paris 15e).

Начиная с 1960 г. и по сей день д-р Триант Триантафилло (Triant Triantafyllou) в Афинах переводит на греческий и



публикует различные труды в области психосинтеза. Их распространяют через Психолого-образовательный центр, Координационное агентство и Министерство образования, Афины, Греция.

В 1965 г. в Морадабаде проф. Дж. П. Атрейа (J. P. Atreya), издатель журнала «Даршана» (Darshana), основал Индийский институт психосинтеза.

В 1960 и 1961 гг. в Вильнев около Монро, Швейцария, были проведены Международные съезды по психосинтезу.

Роберто Ассаджиоли, д-р медицины

ИЗОБРАЖЕНИЯ И ЦВЕТА – ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИКУ

Различные изображения и предметы (картины, рисунки и другие предметы искусства) нередко обладают большой суггестивной силой, т.е. силой внушения, влиянию которой особенно подвержены представители визуального психологического типа. Это влияние двояко: с одной стороны, оно объясняется выразительной силой этих изображений, или очарованием, проистекающим из их красоты, а с другой — присущим им смыслом.

Такое сочетание объясняет великое влияние произведений искусства — влияние, воодушевлявшее миллионы людей в течение многих веков и охватывавшее порой целые эпохи и нации.

Совершенно очевидно, что в произведениях искусства содержится неизмеримо большее, чем одна лишь их эстетическая ценность; в них есть жизненная сила; они — почти живое существо, воплощающее в себе силу, обладающую суггестивным и творческим воздействием. Поэтому мы не должны оставлять эту силу неиспользованной или подвергаться ее воздействию бессознательно и бесцельно; вместо

этого нам следует научиться намеренно использовать ее в целях дальнейшего развития нашей личности.

Чтобы извлечь всю возможную пользу из воздействия, оказываемого произведениями искусств, нужно наблюдать изображение или объект следующим образом. Мы должны сосредоточенно созерцать его в состоянии спокойного восприятия — в течение некоторого времени, — пока мы не почувствуем себя полностью поглощенными им, пока не ощутим себя тем предметом, который мы созерцаем.

Например, если мы смотрим на статую Микеланджело «Моисей» (или хотя бы на ее репродукцию), мы должны в глубине своего существа почувствовать эту чудесную «прочную» жизненную силу, которая «пронизывает» ее. Или если мы созерцаем воскресшего «Христа» Фра Анжелико, мы должны ощущать, что это *наш дух* поднялся из могилы, преодолел все преграды и теперь свободен от всех ограничений, излучает победу и озаряет светом все вокруг себя.

Для того чтобы достичь такого эффекта, требуется определенный методический подход, как и при создании подборки афоризмов и цитат из литературных произведений. Следует собирать и упорядочивать подборки картин и других вещей, которые выражают те качества и достоинства, которые мы хотели бы приобрести, и затем *регулярно* их использовать, временами меняя подборку, если это необходимо.

Иногда, вместо того чтобы использовать влияние сразу нескольких подобных отобранных элементов, их, наоборот, лучше разделить, потому что, хотя влияние изолированного элемента в чем-то и ограничено, однако оно при этом и более концентрированно и позволит быстрее и эффективнее достигнуть желаемого результата.

Мы можем разделить элементы на следующие категории: 1. Линии и формы; 2. Цвета.



ЛИНИИ И ФОРМЫ

Возможно, некоторых читателей удивит тот факт, что простая линия может оказывать определенное психологическое воздействие. Однако это в самом деле так, и некоторые индивиды ощущают подобное влияние весьма интенсивно и спонтанно. Многие подвергаются ему, не осознавая этого.

Впечатление, которое производят прямые и ломаные линии, острые углы, в корне отличается от впечатления, производимого дугами, волнистыми линиями и линиями, образующими арку. Первые в общем несут в себе мужские качества, в то время как изгибы и различные их варианты выражают качества женские.

Так, преобладание прямых линий создает ощущение твердости, жесткости, решительности, активной и направленной энергии; острые углы, устремленные вершиной вверх, наводят на мысль о вдохновении и аскетическом трансцендентальном мистицизме. Это характерно для готического стиля и для скалистых гор. Изгибы несут в себе мягкость, расширение, ритмическое движение, изменчивость, пластичность, успокоение, доброту, любовь и пассивность, иногда даже чувственность.

В архитектуре изгибы преобладают в стилях барокко и рококо, в то время как романский стиль гармонично сочетает прямые линии и изгибы.

В природе изгибы чаще встречаются в водной стихии: в море, с его постоянным движением и бесчисленными волнами, и в облаках.

Эти общие замечания существенны, поскольку дают нам ключ к использованию линий в различных психологических целях. Применяя данные принципы, можно изменить и внешний вид, и внутренний дизайн наших зданий так, что они будут создавать значительно более гармонич-

ную и полезную обстановку, разумно подобранную для наших целей и занятий. Например, изгибы должны преобладать в местах, предназначенных для отдыха и развлечений, в то время как прямые линии больше подходят для помещений, где работают фабрики, офисы, студии.

Но можно использовать психологические эффекты линий и в значительно более простых ситуациях: рисуя их в том или ином сочетании на бумаге, а затем концентрируясь на них. Если мы будем созерцать такие рисунки, будучи открытыми для восприятия, то скоро ощутим их влияние, проявляющееся в ответной реакции, удивительной по своей четкости и силе. Так мы можем с легкостью и не без удовольствия достигать своих целей.

Подлинная связь линий и соответствующих им психологических качеств наиболее отчетливо проявляется в нашем почерке. Именно на этом основана графология, или описание личности через изучение и анализ почерка. Это позволяет найти новое применение вышеупомянутым принципам. Намеренно изменяя манеру письма и усваивая стиль, выражающий те качества, которых нам недостает, мы можем развить в себе эти качества. Мне доподлинно известно, что таким образом были достигнуты определенные результаты.

ЦВЕТА

Цвета оказывают на многих более заметное и подчас более сильное воздействие, чем линии.

Общепринято считать, что каждый цвет сам по себе обладает определенным «психологическим» качеством и, как следствие, оказывает на психику определенное воздействие. Пока еще не был найден точный ответ на вопрос, какое именно качество можно приписать тому или иному цвету и какой эффект он оказывает. Мнения по этому поводу разнятся, и, чтобы пролить свет на этот интереснейший пред-



мет, необходимо дополнительное его изучение. Однако кое-что можно утверждать с определенной достоверностью, поскольку это уже было установлено на практике.

Например, сейчас общепринято считать, что так называемые холодные и приглушенные цвета успокаивают, а теплые и яркие, наоборот, возбуждают волнение. Определенные оттенки синего способствуют гармонии; светло-зеленый освежает; красный и ярко-желтый возбуждают, а розовый вызывает ощущение безмятежности и счастья.

Мисс Беатрис Ирвин (Beatrice Irwin), автор «Новой науки о цвете», утверждает: «Цвет всегда оказывает на нас одно из трех воздействий: успокаивающее, восстановительное или возбуждающее.

Цвет успокаивает, если он обладает способностью вызывать созерцательность, раздумья, индифферентность, смирение, поглощенность чем-то, уход в «себя», меланхолию. Он оказывает восстанавливающее воздействие, если создает условия для перемен, равновесия, «расширения» личности, благородства, удовлетворенности, понимания, сплоченности. Возбуждающие цвета — те, которые могут пробуждать надежду, экстаз, желание, жажду действия, честолюбие; освобождать мысли и чувства, способствовать достижениям, духовному обновлению и росту».

Женщины выбирают цвет платья, который оказывает на них сильное воздействие и обычно удовлетворяет (сознают они это или нет) их психологические потребности — помимо того, что он воздействует и на мужчин (которые не выражают себя подобным образом). Но вероятно, самый широкий диапазон возможностей для использования влияния цвета характерен для домашней обстановки.

Основной принцип, действующий в отношении линий, применим также и к цветам. Успокаивающие цвета больше всего подходят для места отдыха; яркие и радостные тона —

для столовой; цельные и чистые краски — для рабочего места и т. д. Это только общие указания, но сам принцип можно «приспособить» и к конкретным условиям и индивидуальным потребностям. В солнечных комнатах нужны цвета, отличные от тех, которые хорошо смотрятся в северных. Вообще цветовая гамма для жарких стран отличается от той, которая подходит для холодного климата северных.

Все более широкое признание получает психотерапевтическое воздействие цвета. Мне кажется, что здесь открываются широчайшие возможности, однако данное направление еще находится в зачаточном состоянии, поэтому здесь требуется осторожность. Даже незначительные различия в оттенке могут привести к совершенно другому эффекту, нежели ожидаемый; многое зависит также и от используемого пигмента и т.д.

Важным фактором является также индивидуальность пациента. Цвет, оказывающий легкое стимулирующее воздействие на одного субъекта, может взволновать другого. Или тот цвет, который в одном случае успокаивает, в другой ситуации не произведет никакого эффекта. Таким образом, необходимы дальнейшие научные исследования, однако польза, которую принесут результаты, вполне оправдает затраченные усилия[1]. Но помимо таких тщательных и систематических исследований эксперименты могут проводиться и каждым индивидом самостоятельно, с использованием всех визуальных методов — изображений, линий и цветов. Каждый такой эксперимент может стать для нас приятной и развлекательной психологической игрой, результаты которой немало дадут каждому из нас.

---

[1] Мы обращаем особенное внимание на работу, выполненную Р. Джерардом (R. Gerard, Ph. D., Los Angeles). См. «Differential effects of coloured lights on psychological functions»; doctoral Diss. (Univ. California, Los Angeles, 1958). «Colour and emotional arousal»; 66th annu. Conv. Amer. Psychol. Ass., Washington, D. C. 1958, *Amer. Psychol. 13:340.*



ИНИЦИИРОВАННАЯ СИМВОЛЬНАЯ ПРОЕКЦИЯ

(Методика, основанная на неопубликованных рукописях Ханскарла Лейнера, д-ра медицины, психиатрическая клиника Геттингенского университета, и X. Й. Корнадта (H. J. Kornadt), д-ра философии, Психологический институт Вюрцбургского университета, Западная Германия. Переведено, издано и распространяется У. Суортли (W. Swartley)[1], д-ром философии.)

Инициированная символьная проекция (ИСП) является одновременно психодиагностической и психотерапевтической техникой. Далее будет рассматриваться ее применение только для целей диагностики. С 1948 г. ее разрабатывают в Западной Германии главным образом как терапевтическую методику, и только в последнее время были разработаны стандартизированные диагностические процедуры, основанные на достижениях в клинической области. Первые, тщательно контролируемые экспериментальные исследования, о которых будет рассказано ниже, позволили сравнить данную технику с другими диагностическими методами — с тем, чтобы выявить ее преимущества. Результаты представляют ценность как для психодиагностики, так и для психотерапии. Эксперименты предоставили возможность наладить контролируемый сбор данных о наименее изученных областях психики.

ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ ВОПРОСА

Инициированная символьная проекция имеет три основных «корня», благодаря чему данная техника становится частью развития следующих направлений: 1) психотерапев-

---

[1] Self Analysis Training Institute, Philadelphia, Pa.

тические методики техники, 2) проективная диагностика и 3) феноменологическое описание психических процессов.

1). *Психотерапевтические методики техники.* Первым заговорил о технике катарсиса Йозеф Бройер (Josef Breuer). Согласно Эрнесту Джонсу (Ernest Jones) (10), техника эта была фактически открыта его знаменитой пациенткой Анной О. Бройер заметил, что, когда он *позволял* своей истеричной пациентке в состоянии гипноза, вызванном либо врачом, либо путем самовнушения, рассказывать о неприятных событиях, произошедших с ней за день (*и в том числе об ужасных галлюцинациях*), она испытывала облегчение. С психотерапевтической точки зрения символьная проекция может быть отнесена к техникам катарсиса. Однако ИСП не требует гипноза или использует лишь самые легкие его формы. Кроме того, символьная проекция инициирует то, что можно назвать «символическим катарсисом» благодаря психическим переживаниям во время визуализации, связанным с фантазиями и галлюцинациями, а не с восстановлением вытесненных воспоминаний. Из старых техник больше всего общего с ИСП имеют техники Сильберера (Silberer) (23), Л. Франка (L. Frank) (5) и К. Тучека (K. Tuczek) (24).

Фрейд отказался от гипнотического катарсиса, потому что не мог загипнотизировать всех пациентов, во всяком случае, настолько глубоко, как того, по его мнению, требовала эта техника. Позже он пришел к выводу, что гипноз «затемняет» трансфер и сопротивление, между тем как для его лечения анализ этих явлений имел существенное значение. Применяя метод свободных ассоциаций, Фрейд использовал технику, которую он называл «концентрацией». Он просил пациента сосредоточиться на симптоме и, если прогресса не было, нажимал ему рукой на лоб и *уверял* его, что мысли придут. Инициированная визуализация отличается от вну-



шения тем, что она предполагает всего лишь «символические переживания», а не восстановление воспоминаний или прямые действия с симптомом.

Метод свободных ассоциаций Фрейда похож на ИСП тем, что, как и анализ сновидений, он представляет собой комбинированную диагностическую и психотерапевтическую технику. Фрейд обратился к толкованию сновидений, потому что это позволяло избежать некоторых особенностей мышления (поверхностных с диагностической и психотерапевтической точек зрения), проявлявшихся во время свободных ассоциаций. Два основных ограничения в отношении метода толкования сновидений, которые можно преодолеть в технике символьной проекции, заключаются в следующем:

1) пассивная зависимость от произвольно появляющихся сновидений и

2) трудность и даже невозможность полного анализа того, что Эрих Фромм назвал «забытым языком» сновидений — если выражаться в терминах сознательной мысли. Символьная проекция позволяет вызывать психические переживания, похожие на сновидения, почти по желанию. ИСП также представляет собой радикальный «отход» от строго аналитических техник, потому что, хотя некоторые элементы анализа в ней и используются, большая часть диагностической и психотерапевтической работы остается *неаналитической*. Клинический опыт показывает, что во многих случаях применения ИСП можно вообще обойтись без анализа — как при постановке диагноза, так и в процессе психотерапевтического лечения.

Фрейд понял, что в сновидениях присутствуют некоторые общие темы, такие, например, как инцестуозные мотивы, и знание этого облегчило запутанный процесс толкования сновидений. Однако этот метод не поддается научному

контролю, и в особенности контролю, основанному на экспериментах. Символьная проекция же предлагает новый простой метод проверки валидности фрейдовской концепции универсальных тем, присутствующих в символике сновидений.

Юнг, утратив интерес к своему ассоциативному методу, который вошел в историю проективной психодиагностики, также сосредоточил внимание на проблемах анализа сновидений, предпринимая попытки более тщательного описания общих символических тем, или архетипов, как он назвал их. К сожалению, его работа, направленная на то, чтобы сделать научный контроль толкования сновидений более строгим и обоснованным — через обращение к мифологической и алхимической литературе, — оставляет желать лучшего, особенно в том, что касается экспериментальной демонстрации существования его архетипов.

Юнг подчеркивал важность анализа *серии* сновидений. Он поддерживал научное направление, отличающееся от мировоззрения Фрейда. Анализ, по Фрейду, сводится к рассмотрению прошлого пациента, его инстинктивных влечений, причем в разные периоды своей деятельности он уделял большее или меньшее внимание сексуальности. Анализ же, по Юнгу, *ближе к психосинтезу* — в смысле попыток понять человека в его стремлении к интеграции психологических компонентов своей личности. Некоторые его идеи заложены в основу психотерапевтического применения ИСП, например, идея «противостояния» и «союза символических противоположностей». Кроме того, анализ не является для Юнга последним пределом, как это было для Фрейда. Юнга вполне удовлетворяет психотерапевтический эффект, даже если он не поддается анализу.

Юнг описывает свою технику активного воображения лишь в общих чертах. Она похожа на ИСП, однако Юнг



предпочитал, чтобы пациенты занимались визуализацией в одиночестве, а не в присутствии психолога. Похоже, он опасался, что присутствие другого человека уменьшит спонтанность, очень важную в технике активного воображения, и «понизит» ценность визуализации. Эксперименты с ИСП, однако, продемонстрировали справедливость обратного — при условии, что психолог достаточно подготовлен, чтобы помочь пациенту во время визуализации, предлагая ему полезные символы, если окажется, что процесс идет «не в ту сторону» или становится слишком пугающим для пациента.

Среди «предшественников» ИСП можно назвать «аутогенный тренинг» Й. Х. Шульца (J. H. Schultz) (21, 22), первые стадии которого нередко «напрямую» включаются в эту новую рассматриваемую технику. Особенно сильно ИСП связана с «высшими стадиями» техники Шульца, которые он и его последователи, к сожалению, описывают лишь очень неясно. В новую рассматриваемую здесь технику также входят первые два символа из техники Карла Хаппиха (Carl Happich), которая сыграла важную роль в историческом развитии медитативной психотерапии (6, 7, 8). Необходимость того, чтобы сначала направить визуализацию *вниз*, а также акцент на направлении «вверх», который делал Хаппих, был позаимствован из техники Робера Дезуая *Reve Eveille* (2, 3, 4).

2). *Проективные методики.* В 1906 г. Юнг создал свой «ассоциативный тест», что стало первой попыткой «внедрить» экспериментальный контроль в «глубинную психологию» и, в частности, в технику свободных ассоциаций Фрейда. Этот тест можно рассматривать как раннюю форму проективного теста. Но, к сожалению, как показало время, в таком варианте работа Юнга могла применяться лишь в диагностике, поскольку была подвержена ограничениям, связанным с природой свободных ассоциаций.

Тест Юнга помог Роршаху, чья проективная методика принесла существенную пользу психодиагностике. Однако, хотя Роршах и его последователи пытались ввести научный контроль применительно к интерпретации ответов испытуемых на вопрос о том, с чем ассоциируются у них предъявляемые им изображения 10 стандарных чернильных клякс, все же в некотором отношении интерпретация протоколов этих экспериментов остается субъективной.

Были созданы и другие проективные методики, такие, как Тематический Апперцепционный Тест и тест на фрустрацию в картинках, разработанный Розенцвайгом (Rozenzweig); каждый тест был ориентирован на то, чтобы устранить недостатки предыдущих. Трудность состояла в том, чтобы разработать такой тест, который позволил бы осуществлять проекцию с «глубинных уровней» личности и при этом контролировать процесс и экспериментально подтверждать интерпретацию ответов.

Инициированная Символьная Проекция позволила свести к минимуму два основных ограничения, присущих существующим проективным тестам. Во-первых, спонтанность, присущая психическим проявлениям, приоткрывающим «завесу» над психодинамическими структурами, в меньшей степени страдает от введения научного контроля за интерпретацией ответов на тест. Во-вторых, что особенно важно, новая техника позволяет психологу принимать более активное участие в процессе и оказывать воздействие на быстрый поток диагностических проявлений, не причиняя вреда собственно валидности ответов.

С одной стороны, может показаться, что задание, предлагаемое субъекту в ходе ИСП, находится где-то посередине между заданиями в ТАТ и в тесте Роршаха. Это значит, что стимулы, предъявляемые индивиду в ходе этой новой техники, отличаются меньшей структурированностью, чем



в ТАТ, но большей, чем в тесте Роршаха. Однако, если взглянуть на ситуацию под другим углом, то оказывается, что символы-стимулы ИСП менее структурированы по содержанию и поэтому делают возможным проявление большего числа проекций, чем даже в случае чернильных пятен в тесте Роршаха. Если судить по разнообразию проекций, по «глубине» и диагностическому «смыслу» даваемых ответов, то ИСП занимает высокое положение среди прочих проективных методик.

Инициированная символьная проекция позволяет усовершенствовать два метода подтверждения ее диагностической релевантности. Первый, который можно назвать *методом согласованной проекции*, обычно применяют для подтверждения интерпретации ответов. Группе индивидов, характеризующихся одним и тем же психическим нарушением, предлагается проективный тест для того, чтобы выявить согласованность в их ответах. Или одному и тому же человеку предлагают тот же самый прежний тест — после того как было зафиксировано определенное улучшение или ухудшение его состояния — и пытаются выявить согласованность между переменами в его личности и изменениями в его ответах на один и тот же проективный тест.

Даже при том, что ИСП требует применения метода согласованной проекции для измерения валидности диагноза, ИСП имеет некоторые преимущества перед большинством проективных методик. Во-первых, менее структурированный характер символов-стимулов делает возможным повторение теста через достаточно небольшие промежутки времени — с тем, чтобы выявлять мельчайшие изменения в процессе психотерапии. Во-вторых, поскольку стимулами, вызывающими проекцию, в данной технике являются символы, а не неопределенные картинки или чернильные пятна, то и проекция здесь — это реакция на символ; таким обра-

зом, диагноз «углубляется» до того психологического «уровня», который глубинные психологи считают наиболее подходящим для эффективного лечения. Если результаты наблюдений Фрейда и Юнга относительно присутствия основных символических мотивов в бессознательных проявлениях были верны, то именно символы должны стать базой для проявления диагностических категорий, более осмысленных и очевидных, чем те, которые позволял получить ТАТ или тест Роршаха. Удивляет тот факт, насколько редко применяются сейчас — для целей диагностики — символы, — при том, что в психиатрии как таковой использование символов было весьма широким.

Второе средство проверки валидности диагностической техники можно назвать *эффектом показанного психотерапевтического метода*, и эта методика, как правило, применяется именно в случае техники символьной проекции. Главное ограничение всех психодиагностических методов заключается в том, что сырой материал в виде ответов на тест должен быть интерпретирован на языке научных терминов, а затем адаптирован к психотерапевтическим целям. Необходимость такого процесса, составляющего несколько промежуточных шагов между постановкой диагноза и собственно психотерапевтическим лечением, находится под вопросом. В идеале диагноз должен сразу указывать на требуемое лечение, без каких-либо промежуточных этапов. Соединяя в себе диагностическую и терапевтическую технику, символьная проекция предоставляет специалисту редкую возможность поставить диагноз в *символических терминах* и затем сразу же перейти к психотерапии на символьном (неаналитическом) уровне. Клинический опыт показал, что источник большинства психических нарушений лежит (в «психологическом пространстве») на инфантильном или примитивном и, по большей части, досозна-



тельном уровне. На этом уровне мышление в основном как раз и происходит на «языке символов», поэтому неразрешенные детские конфликты значительно легче и проще находят свое выражение и *поддаются лечению* во многом через символы. Лучшее доказательство валидности диагностической техники — это улучшения, произошедшие после предписанного на основе диагноза лечения, вне зависимости от того, фиксируется ли это на языке символов или на языке терминов.

3). *Феноменологическое описание психических процессов.* Визуализированные переживания, вызываемые в процессе этой новой техникой, обладают теми же феноменологическими характеристиками, что и субъективные образы, описанные В. фон Урбанчичем (V. v. Urbantschitch) (25), а также *эйдетические* явления, которые изучал Э. Р. Йэнш (E. R. Jaensch) с коллегами (9; см. 13). Связь между *эйдетическими* переживаниями и механизмом сновидений, описанным Фрейдом, уже признали следующие авторы: Пауль Шильдер (Paul Schilder) в 1926 г. (20), Бибринг-Ленер (Bibring-Lehner) (1) и даже сам Йэнш. О. Кро (O. Kroh) назвал возможность наблюдения переживаний *эйдетическим* методом, новым и значительным подходом в глубинной психологии (12). К родственным явлениям можно отнести также и *Bildstreifdenken* («прерывистое» мышление), описанное Эрнестом Кречмером.

ПРОЦЕДУРА

Субъекта помещают в удобное кресло или на кушетку, просят закрыть глаза и погружают в состояние релаксации одним или несколькими методами. В большинстве случаев хорошо применить первые две стадии *аутогенного тренинга* Й. Х. Шульца (1 — внушение пациенту той мысли, что по всему его телу разлилась тяжесть для мышечной релакса-

ции; 2 — внушение ему ощущения тепла во всем теле для расслабления сосудистой системы) или вызвать легкое гипнотическое состояние. Нужно, чтобы установилось глубокое и ровное дыхание, как на четвертой стадии у Шульца.

Затем, когда субъект пребывает в психическом состоянии, характеризующемся сниженным уровнем осознания внешнего мира, критицизма и самоконтроля, его просят визуализировать обычный набор из двенадцати символов-мотивов, которые вслух называет психолог. Например, субъекту говорят: «Попытайтесь визуализировать себя на лугу».

Такие расплывчатые, неконкретные символы-стимулы выступают в роли «центра кристаллизации» для того особого рода визуализации, который отличается от простого воображения, мечтания или фантазирования. Возникающие образы похожи на «гипногенные видения» (если определять явление в терминах медицинской психологии). Такие «видения» отличаются от прочих феноменов этого рода прежде всего ясностью формы и содержания, что позволяет давать их точное описание. Кроме того, подобные образы «живут» «собственной жизнью», которая, хотя и не выходит полностью из-под контроля сознания, тем не менее определяется в основном бессознательным. Этот тип визуализации может быть назван *аутохтонной*, что значит — во многом не зависящей от сознания. Лойнер обозначил эти явления как *кататимные* образы; название это было введено X. В. Майером (H. W. Maier) и использовалось также Е. Бройлером (E. Breuler) и Э. Кречмером для описания зависимости между аффективными и телесными реакциями. Техника ИСП известна в Германии как *Experimental katathymes Bilderleben*, что сокращается как EkB (14, 15, 16, 17, 18, 19).

Такие вызванные образы содержат полные смысла символы, аналогичные символам в сновидениях. Различие заключается в том, что символы ИСП сравнительно проще и



яснее по содержанию. Вторичное влияние таких факторов, как степень телесного напряжения, продолжительность сна и т. д., также значительно снижается по сравнению с воздействием, оказываемым этими факторами в случае сновидений. Психодинамическая структура аффекта, как правило, значительно отчетливее проявляется именно в таких образах, а не в сновидениях.

При том, что проекции остаются в высшей степени свободными, данный метод позволяет введение экспериментального контроля диагностических норм. Ниже приводится обзор двенадцати символических мотивов, которые в устной форме предъявляются субъекту, а также краткое истолкование их смысла. Данные мотивы были отобраны, исходя из клинического опыта, — по тому принципу, по которому Роршах выбирал свои картинки. Краткое изложение экспериментального обоснования их важности можно найти во второй части данной статьи, а также в шести работах Лойнера.

1. ЛУГ

Луг, являющийся также первым символом в технике Хаппиха, и в самом деле выступает хорошим «катализатором» визуализации. Он служит для обозначения «психологического райского сада», т.е. хорошего начала (психологического) развития, во время которого потом что-то «нарушается». Большинство взрослых и детей охотно принимают луг в качестве начала для вызванных образов; луг представляет собой нейтральный или положительный центр, вокруг которого «работает» их воображение, — даже в том случае, если они выросли в городе. Луг означает возврат к природе и «новые начинания». Большинство субъектов сначала представляют себе какой-либо реальный луг, на котором им приходилось бывать в своей жизни. Их просят пройтись по

этому лугу, описывая вслух то, что они видят и чувствуют. Они прогуливаются и рассказывают о том, что испытывают, до тех пор, пока не оказываются в той части луга, которую они никогда не видели, или даже на другом лугу, где не бывали никогда в жизни. Здесь их проецирование начинает протекать более свободно. Если им это не удается, то следующие мотивы, как правило, вызывают у них образ незнакомого места, где проецирование происходит более спонтанно и где оно более важно с точки зрения диагностики.

Клинический опыт показывает, что с точки зрения диагностики имеют смысл длина и оттенок зеленого цвета травы на воображаемом лугу. Состояние травы так же, как и яркость и тепло солнечного света, позволяет составить довольно точное представление об «общем состоянии психологического здоровья» субъекта. Коротко постриженная трава нередко оказывается признаком «нездоровья» психических механизмов: например, может иметь место чрезмерная интеллектуальность за счет полного подавления эмоциональной жизни субъекта. Некоторые оказываются настолько отчужденными от собственной внутренней жизни, что могут вообразить себе только пустыню. Их нужно поощрять продолжать поиски и заглядывать под каждый камень, чтобы найти хотя бы одну травинку. (Примером «символ-терапии» в последнем случае будет указание пациенту искать воду, чтобы полить травинку.)

2. ВОСХОЖДЕНИЕ НА ГОРУ

Гора, которая является вторым мотивом и у Хаппиха, инициирует «психологическое движение» вверх в символическом пространстве. Фундаментальное различие между визуализацией, направленной вверх, и визуализацией, направленной вниз, а также разница в воздействии каждого из этих процессов подчеркивались Дезуаем. Высота горы,



которую представляет себе субъект, свидетельствует об уровне его притязаний — это следует из клинического опыта, а также из экспериментов. Данный материал частично изложен во второй части настоящей статьи. Природа препятствий, которые визуализирует субъект, представляет собой его собственный «самодиагноз», выраженный на языке символов. Эти символы «обозначают» психологические препятствия, мешающие духовному росту субъекта, и он знает об этом — во всяком случае, на бессознательном уровне.

Нередко субъекты визуализируют невысокий холм, возможно, на такой им приходилось взбираться в жизни. В таком случае их просят осмотреться, стоя на вершине: нет ли поблизости гор повыше? Если они их видят, то их просят взобраться на самую высокую из них.

3. ПО ТЕЧЕНИЮ РУЧЬЯ

Количество воды в воображаемом ручье — показатель общей психической энергии (либидо), циркулирующей в психических структурах субъекта. Глубина и ширина ручья тесно связаны с такими обыденными характеристиками личности, как «глубокий», «мелкий», «с широким кругозором», «ограниченный». Препятствия, мешающие течению ручья, символизируют конфликты и комплексы, о которых субъект знает — по крайней мере, бессознательно, — что они не дают свободно выражаться его психической энергии. Бурность ручья показывает, насколько субъекта беспокоят его комплексы. Чистота или мутность воды символизирует осведомленность субъекта о природе и компонентах его либидозной энергии.

4. ПОСЕЩЕНИЕ ДОМА

Визуализированный дом является символом «я» субъекта. Чем более «воображаемым» является этот дом, тем яснее сим-

волика. Нередко субъекты сначала обследуют тот дом, к которому они привыкли в обыденной жизни, и только затем пускаются в путешествие по воображаемому дому. Содержимое, размеры, взаимное расположение комнат символизируют компоненты или функции психического содержания субъекта, а также отношения между отдельными компонентами.

5. ИДЕАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Субъекта просят «услышать» в воображении имя какого-нибудь человека одного с ним пола. Затем субъект должен визуализировать воображаемую личность, носящую это имя. Как правило, визуализированная личность обладает теми качествами, которые, по мнению субъекта, он может или должен в себе развить. Нередко эта визуализированная личность оказывается его прямой противоположностью и представляет собой синтез качеств, визуализированных в этой идеальной личности личностью субъекта, что и является очевидной целью психотерапии.

6. БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ АФФЕКТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, СИМВОЛИЗИРУЕМЫЕ ЖИВОТНЫМИ

На лугу или в каком-либо другом подходящем месте собираются родители, братья и сестры, супруги и др. Однако, для того чтобы получить более выразительную картину аффективных отношений субъекта с каждым из его близких, его просят визуализировать не физическую «оболочку» матери, а корову, поскольку эксперименты показывают, что во многих случаях именно этот образ оказывается наиболее подходящим символом материнской фигуры. Отношение к отцу большинство субъектов проецируют в форме слона



или быка. Образ разъяренного слона или быка имеет очевидное диагностическое значение, так же как и конфликт между животными.

7. БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕКСУАЛЬНОСТИ

А. *Для мужчин*: Субъекта просят визуализировать розовый куст. Его пышность, богатство цвета, степень раскрытости цветков — все это символизирует психосексуальное развитие субъекта. Сюда же относится его способность сорвать воображаемый цветок, не уколовшись.

Б. *Для женщин*: Пациентку просят представить себя идущей в сумерках по дороге к дому после утомительной прогулки по сельской местности. Затем ей дается инструкция визуализировать автомобиль, едущий по дороге вслед за ней. Автомобиль останавливается около нее, и водитель спрашивает, не подвезти ли ее до дома. Пол и внешность водителя, так же как и цвет и размеры машины, имеют значение при постановке диагноза, поскольку у большинства женщин они символизируют сексуальное развитие. Особенно важны признаки сопротивления, такие, как неспособность субъекта визуализировать машину на дороге или исчезновение машины, как только пациентка садится в нее.

8. ТРЯСИНА

Субъекта просят визуализировать болотистый участок на лугу (луг символизирует место, где можно укрыться в случае, если образы, которые возникнут в дальнейшем, станут слишком пугающими). Ему дается указание посмотреть на повехность воды. То и дело из трясины появляется какое-нибудь ужасное животное. Может также появиться странная фигура, как правило, противоположного пола, —

это может быть обнаженный мужчина, представляющий собой сексуальную угрозу, или бесплотный женский образ. Эти фигуры символизируют нарушения в сексуальной сфере субъекта, особенно тенденции к подавлению и регрессии.

9. ОЖИДАНИЕ ФИГУРЫ, КОТОРАЯ ВЫЙДЕТ ИЗ ПЕЩЕРЫ

Субъекта просят визуализировать себя спрятавшимся за деревом и ожидающим кого-то или чего-то, что должно появиться из пещеры. В большинстве случаев это оказывается реальная или мифологическая фигура: родитель, друг, победитель дракона, богиня, великан, а также животные, более или менее агрессивные по природе. Такие образы, как правило, символизируют проекции подавленных или неразвитых областей личности субъекта.

10. ИЗВЕРЖЕНИЕ ВУЛКАНА

Сила извержения, тесно связанная со степенью легкости, с которой субъекту удается визуализировать начало его, а также свойства и количество вещества, выбрасываемого вулканом при извержении, является, как показал опыт, хорошим показателем природы аффективного напряжения, которое субъект накапливает внутри себя. Легкость, с которой он может дать выход напряжению, и способ, которым он это делает, также нередко проецируются в виде извержения вулкана.

11. ЛЕВ

Поведение льва во время визуализации служит показателем того, насколько субъект способен выразить себя. Лев сталкивается со всеми теми, кому субъект противостоит в реальности. Он может наброситься на них и съесть их или же лечь к их ногам. И тот и другой варианты отражают способность субъекта побеждать противников.



12. СТАРАЯ КНИГА С КАРТИНКАМИ

Субъект визуализирует себя в подвале воображаемого дома копающим яму в земляном полу. Ему говорят найти старую книгу, захороненную там, — книгу с множеством картинок. Когда книга найдена, субъекта просят описать некоторые из этих картинок. Этот символ дает ему возможность для свободных проекций. Как правило, картинки оказываются связанными с предыдущими одиннадцатью мотивами и восполняют то, что не прозвучало во время предыдущих визуализаций.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ ДИАГНОСТИЧЕСКИМИ ТЕХНИКАМИ

Были проведены систематические исследования инициированной символьной проекции с участием 30 субъектов, в основном студентов Немецкого университета. В ходе исследований, в числе прочего ИСП сравнивалась с другими диагностическими техниками. Характеристики личности каждого субъекта измерялись по трем проективным методикам: ТАТ (все 20 картинок), тест на фрустрацию (с картинками), разработанный Розенцвайгом, и ассоциативный тест Юнга. Кроме того, для каждого субъекта было произведено подробное изучение истории его жизни, эмоциональных отношений, интересов, конфликтов и др.

Тридцати субъектам предъявляли в стандартных условиях и обычной последовательности двенадцать символов-мотивов, составляющих ИСП. При постановке диагноза каждому было задано сто стандартных вопросов, и оценка производилась по 19 пунктам, таким, как отношение субъекта к родителям, его психосексуальное развитие, уровень агрессии, уровень притязаний и т. д.

Мы не пытаемся представить здесь во всех подробностях статистическую информацию, полученную во время исследования. Вместо этого приведем несколько примеров, иллюстрирующих результаты.

Например, показательное соотношение было установлено между уровнем притязаний субъектов и стандартным символом-мотивом № 2 (высота и доступность вершины воображаемой горы). Уровень притязаний измерялся на основе 1) рейтинга, полученного, исходя из независимого изучения истории субъектов, и 2) ответов субъектов на ТАТ.

Приводимый ниже пример представляет собой ответы двух субъектов, характеризующихся, соответственно, низким и высоким уровнем притязаний:

СУБЪЕКТ 1: НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

История: субъект — девушка 19-ти лет. Она едва знала своего отца и всегда чувствовала себя покинутой матерью, которая, как ей казалось, предпочитала сына. Все ее разумные требования отвергались матерью со словами: «Сначала начни приносить домой хорошие оценки». При том, что ее IQ (коэффициент интеллекта) был равен 115, она не сдала экзамены в колледж. Жизнь ее состояла из одной фрустрации. Работала она прислугой. Основными ее устремлениями в жизни были еда и желание, чтобы все оставили ее «в покое».

Ответы на ТАТ: Первую картинку она прокомментировала следующим образом: «Этот мальчик очень талантливый. Его музыкальное дарование дома не ценят. Родители не хотят платить за его уроки игры на скрипке. Ему нравится играть для самого себя, а если появляется кто-нибудь еще или ему нужно выступать на публике, он больше не может играть. Так что он сидит один и думает, насколько



все было бы по-другому, если бы люди относились к его музыке с бóльшим пониманием. Похоже, что без этого работа не будет приносить ему радость».

Среди прочих ее ответов на ТАТ были: еще одна история на тему «неудачных попыток» и четыре истории, в которых достижения переживались как обязанность или как-то иначе, но неизменно с отрицательным оттенком. Остальные три истории были посвящены «отказу от всех желаний» и бессмысленности жизни.

Заключение: Исходя из полученной информации, можно оценить уровень притязаний девушки как «очень низкий».

Инициированная символьная проекция: Ее реакция на мотив горы была следующей: «На лугу стоит гора. Извилистая тропа ведет наверх. Высота горы примерно 50 м. Она больше похожа на холм. У нее круглая плоская вершина. Сначала видны только кусты. Но тропа поднимается все выше, как серпантин. Там стоит скамейка. Затем еще небольшой подъем. Снова кусты. Потом начинаются деревья. А вот и вершина. (Вопрос: было ли это трудно?) Да, она довольно крутая. На дороге были обломки камней и корни деревьев. А на вершине еще одна скамейка».

По сравнению с образами, которые представили себе другие субъекты, ее гора была «чрезвычайно низкой», а восхождение — «легким».

СУБЪЕКТ 2: ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

История. Субъект — женщина в возрасте 31 года. Ставит перед собой весьма честолюбивые цели, однако испытывает сомнения в своих способностях. Она происходит из семьи, занимавшей определенное социальное положение, и она придает большое значение продвижению по социальной лестнице. Ей казалось, что в детстве ей предъявлялись слишком высокие требования. Она стала учительницей,

однако достигнутое социальное положение и успехи ее не удовлетворили. Самой главной цели — создать что-то необычное в области литературы — она не достигла из-за излишней самокритичности. Наконец, в тридцать лет она пошла учиться, хотя это удалось ей лишь ценой немалых личных жертв. Она надеется достичь в своем развитии высокого культурного и научного уровня.

Ответы на ТАТ: Первую картинку она прокомментировала так: «Похож на Менухина в детстве. Это маленький мальчик, мечтающий стать великим скрипачом. Он получает скрипку в подарок и теперь без устали упражняется. Но он осознает, насколько возвышенно подлинное искусство и что он находится еще далеко от вершины. Он раздумывает, стóит ли ему идти по этому пути. В воображении он представляет себе, как все будет, *если... Однако этим мечтам противостоят мысли о неудачах»*.

Еще три истории в ее ТАТ были посвящены «пути к жизненному успеху», а две другие — тому, что было достигнуто в жизни.

Заключение: Все свидетельствует о том, что второй субъект характеризуется «высоким» уровнем притязаний.

ИСП: Она сказала: «Высота горы — 2000 м. У нее очень крутые склоны и заостренная вершина. Чтобы взобраться на нее, мне нужно карабкаться по склону. Я пытаюсь переступать, ставя ноги «в ряд», как будто иду по краю крыши. Приходится помогать себе руками. Соскользнула, но снова удержала равновесие. Я опускаюсь и начинаю передвигаться позком. Гребень горы острый, как лезвие бритвы. Я повисла на нем, крепко держась за край. Нет, так не пойдет. Теперь я уже могу продвинуться еще немного вперед. Снова соскальзываю. Наверху я смогу удержаться. Я почти на самом верху. Я должна подняться прямо на самую вершину. У нее очень острый пик».



По сравнению с другими субъектами эта женщина взобралась «выше» и по более «крутому» склону, причем ей было сложнее, чем большинству остальных.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здесь не место в подробностях описывать новую проективную методику, эксперименты, которые были поставлены в ходе ее изучения, или многообещающие данные, которые были получены. Приведу только некоторые выводы относительно природы проективной диагностики, которая стала более ясной благодаря применению этой новой техники:

1. Очевидно, что предъявление субъектам определенных символов-мотивов инициирует во многих случаях процесс проецирования, причем соответствующие проекции являются значащими факторами для постановки диагноза.

2. Выбор оправдывающих себя с диагностической точки зрения символов-мотивов может быть сделан на основе клинического опыта.

3. Диагноз, поставленный на основе реакций субъекта на набор стандартных символов-мотивов, может быть экспериментально подтвержден.

4. Инициированная символьная проекция обладает определенными преимуществами перед существующими диагностическими техниками, а именно:

А. В случае, если проекция инициирована символом-мотивом, субъекты менее скованны по сравнению с ситуациями, когда используются картинка, чернильное пятно и др. Это позволяет контролировать интерпретацию ответов.

Б. Символы-мотивы вызывают проекцию на более «глубоких уровнях» личности, чем большинство других проективных тестов. Поскольку эти области личности являются

«фундаментальными», выводы, которые можно сделать на основе проекции: 1) более очевидны, 2) являются значащими для постановки диагноза, 3) могут быть экспериментально проверены для большей уверенности и 4) сразу могут применяться для психотерапевтических целей, без промежуточного анализа или интерпретации.

Библиография

1. Bibring-Lehner, G.: Ueber die Beeinflussung eidetischer Phaenomene durch labyrinihaere Reize, Z. Neurol. & Psychiat., 1928, 112, 496—505.

2. Desoille, Robert: Exploration de l'Affectivite Subconseiente par la Methode du Reve Eveille (with preface by C. Baudouin), Paris, D'Artrey, 1938.

3. — Le Reve Eveille en Psychotherapie, Essai sur la Fonction de Regulation de l'Inconscient Collectif, Paris, Presses Universitaires de France, 1945.

4. — Psichanalyse et Reve Eveille Dirige (with case histories by Doctors Y. Fayol, S. Leuret and M. Violet-Conil), Paris, Chez Le Francois, 1950.

5. Frank, I.: Affektstoerungen, Berlin, Springer, 1913.

6. Happich, Carl: Das Bildbewussisein als Ansatzstelle psychischer Behandlung, Zbl. Psychother. 1932, 5, 663—677.

7. — Bildbewussisein und schoepferische Situation, Deutschen med. Wochenschrift, 1939, 2, 68.

8. — Anleitung zur Meditation (1st Edition 1938) 3rd Edition, Darmstadt, Roether, 1948.

9. Jaensch, E. R.: Ueber den Aufbau des optischen Wahrnehmungs und Erkenntnisvorganges, Leipzig, Barth, 1927.

10. Jones, Ernest: Life and Work of Sigmund Freud, Vol. 1, New York, Basic Book, 1953, p. 223.

11. Kretschmer, Ernest: Medizinische Psychologie, Stuittgart, Thieme, 1956.



12. Kroh, O.: Neues zur Eidetik, Psychol Rundschau, 1949—50, 1, 257—260.

13. Krudewig, M.: Die Lehren von der visuellen Wahrnehmung und Vorstellung, Meissenhein (Germany), Westkulturverlag A. Main, 1953.

14. Leuner, Hanscarl: Kontrolle der Symbolinterpretation im experimentellen Verfahren, Z. Psychotherapie und med. Psychol., 1954, 4, 201—204.

15. — Experimentelles katathymes Bilderleben als ein klinisches Verfahren der Psychotherapie Grundlegungen und Methode, Z. Psychother. und med. Psychol., 1955, 5, 185—202.

16. — Experimentelles katathymes Bilderleben als ein klinisches Verfahren der Psychotherapie: Ausweriung und Belege, Z. Psychother. und med. Psychol., 1955, 5, 233—260.

17. — Symbolkonfrontation, ein nicht-interpretierendes Vorgehen in der Psychotherapie, Schweiz. Arch. Neurol. & Psychiat., 1955, 76, 23—49.

18. — Symboldrama, ein aktives, nicht-analysierendes Vorgehen in der Psychotherapie, Z. Psychother. und med. Psychol., 1957, 7, 221—238. See also 1960. 10, 45, and 1964, 14, 196—211.

19. — Einfuehrung in das experimentelle katathymes Bilderleben. In Aktuelle Psychotherapie, Munich, Lehmanns Verlag, 1958.

20. Schilder, Paul: Psychoanalyse und Eidetik, Z. Sexualwiss., 1926, 13.

21. Schultz, J. H.: Das Autogene Training (1st Edition, 1932), 9th Edition, Stuttgart, Thieme, 1956.

22. — Uebungsheft fuer das Autogene Training, Stuttgart, Thieme, 1953.

23. Silberer, H.: Bericht ueber die Methode, gewisse symbolische Halluzinationserscheinungen hervorzurufen und zu beobachten, Jb, Psychoanal. u. psychopath. Forschg., 1909. 1. 513—545.

24. Tuczek, K.: Ueber optische Phaenomene in der Katharsis, Nervenarzt, 1928, 1, 151—160.

25. Urbantschitsch, V. v.: Ueber subjektive optische Encheinungen, Leipzig, Thieme, 1907.

МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ В ПСИХОТЕРАПИИ

(Die meditativen Verfahren in der Psychoterapie)
д-р Вольфганг Кречмер-мл., д-р медицины.
Психиатрическая клиника университета Тюбингена.
Перевод Уильяма Суортли[1], д-ра философии из
Zeitschrift fur Psychoterapie und Medizinische Psychologie.
(Том 1, № 3, май 1951.)

Психотерапевт, желающий применять медитативные техники, должен прежде всего сам научиться медитировать. В книге немецкого психиатра Й. Х. Шульца, названной «Аутогенный тренинг» (ауто: само; генный: происходящий из) и имеющей подзаголовок «Саморелаксация на основе концентрации» (*Das Autogene Training*, 9-е издание, George Thieme Verlag, Stuttgart, 1956 и *Ubungsheft fur das Autogene Training*, 8-е издание, Thieme, Stuttgart, 1953), дается пошаговое описание введения в одну из медитативных техник. Однако в случае с медитацией так же, как и с психотерапией, одного чтения литературы редко бывает достаточно. Необходима личная заинтересованность. Без нее индивидуальные медитативные практики могут оказаться опасным занятием; особенно высшие этапы подлинной медитации, описанные у Шульца. На этих этапах по достижении общей телесной релаксации искусно вызываются символические фантазии. Затем визуализируются цвета и объекты. Цель состоит в том, чтобы пережить абстрактные идеи, представленные в символах, — идеи чувств, друзей, наконец, высших нравственных вопросов, и тогда бессознательные тенденции станут «символически» более заметными. Сновидения похожи на медитацию, но последняя позволяет работать с реакциями бессознательного систематически, а это значительно быстрее, чем когда все зависит от сновидений.

---

[1] Self Analysis Training Institute, Philadelphia, Pa.



Однако техника Шульца лишь поднимает и подчеркивает вопрос: «В чем цель медитации?» Шульц ясно сознает этот вопрос, однако к заключению о том, что это вопрос религиозный или, во всяком случае, связанный с религией, он не приходит. Поэтому он сам себя ограничивает понятием «фундаментальные экзистенциальные ценности». Это значит, что практикующий медитацию прилагает усилия для обретения разумного взгляда на жизнь и ориентации на самореализацию, психическую свободу и гармонию, творческую активность. В идеальном случае можно достигнуть нирвана—подобного состояния радости и свободы. Возможно, Шульц не раскрывает смысла тех «определяющих» переживаний, которые последуют далее; мы всегда можем ожидать такого развития его идей, поскольку возможности медитации, в общем, безграничны.

Техника, разработанная Карлом Хаппихом, бывшим дармштадтским врачом по внутренним болезням, представляет собой наиболее систематизированную медитацию, подходящую для самых различных индивидов. Она начинается в области физиологии и заканчивается в сфере религии. В своей работе Хаппих отталкивался от литературы о восточных техниках, а также от своего практического опыта в этой области. Он соединил восточную мудрость и опыт современной глубинной психологии. Свои фундаментальные принципы он изложил в двух небольших работах, озаглавленных «Символическое сознание как начальная точка лечения психики» (*Das Bildbewusstsein als Ansatzstelle psychischer Behandlung*, Zbl. f. Psychotherapie, Bd. 5, 1932) и «Символическое сознание и ситуация творчества» (*Bildbewusstsein und schopferische Situation*, Dtsch. med. Wschr. 1939, Nr. 2), а также маленькое «Введение в медитацию» (*Anleitung zur Meditation*, E. Rother, 3-е издание, Дармштадт, 1948), посвященное религиозной символике. К сожалению, он не дожил

до того, чтобы обобщить весь свой опыт в научном труде. Значение его деятельности состоит прежде всего в том, что он стал распространять практические техники среди теологов — после того как психотерапевты не проявили к ним интереса.

Хаппих принял уровень сознания, названный им «символическим» и расположенный, по-видимому, между сознанием и бессознательным, за отправную точку всех творческих процессов, а как следствие — процесса исцеления. На этом уровне через символы может проявляться «коллективное бессознательное». Именно в активизировании способности к выражению через символы Хаппих, а также Шульц видят отправную точку для медитации и для реализации ее «психотерапевтических» возможностей.

Как же приступать к практике? Шульц, как всегда, предлагает телесное решение, к которому можно прийти, систематически применяя его метод. Хаппих основное значение придает дыханию как показателю аффективного состояния субъекта, изменяющегося в процессе медитации. Он рекомендует дышать пассивно и до, и во время терапевтического сеанса. Многим это удается лишь после интенсивных дыхательных упражнений.

По мере того как субъект наберется опыта по физиологическим реакциям на дыхательные упражнения, можно попытаться выполнить первое психологическое упражнение, называемое «Медитацией на лугу». Медитирующий должен повторять про себя слова своего наставника по медитации и воображать, что он (медитирующий) покидает комнату, идет по городу, через поля, к лугу, заросшему свежей травой и цветами, и с удовольствием любуется этим лугом. Затем той же дорогой он возвращается в комнату, открывает глаза и описывает то, что пережил. После того как в этом упражнении будет достигнута необходимая лег-



кость (на что обычно уходит несколько сеансов), можно переходить к «Медитации на горе».

Как и в первый раз, медитирующий идет в поля, а затем медленно взбирается на гору. Он проходит через лес и наконец достигает вершины, с которой его взору открывается широкая панорама. Третий шаг — «Медитация в храме». Медитирующий проходит через рощу и оказывается около храма, в который он входит и надолго остается там. На последней стадии Хаппих просил субъекта представить себя сидящим на скамейке у старого фонтана и слушающим журчание воды.

Что это означает? Тот, кто знаком с символикой сновидений, сразу поймет, что три центральных символа (луг, гора и храм) имеют архетипическое значение, хотя в обыденной жизни они кажутся совершенно заурядными и не способными принести какое-либо глубокое знание.

Однако при достижении определенной глубины медитации эти символы утрачивают свое обыденное значение, и постепенно приоткрывается их подлинный смысл. Когда медитирующий возвращается на луг, он воспринимает все совсем не так, как в действительности. Луг стимулирует эмоции на гипнотическом уровне сознания. Для индивида ситуация выступает средством, позволяющим пережить исконное содержание символа луга, представляющего юную Мать-Природу с ее безмятежностью и благом. Лес же, напротив, населен демонами. Луг символизирует цветение жизни, к которому стремится медитирующий. Луг также представляет мир ребенка. При медитации с использованием символа луга субъект регрессирует к началу психической жизни. Однако он не обнаруживает там свои детские сексуальные сновидения, как можно было бы ожидать. Не находит он и «кочки», которая тоже могла бы быть значимым символом. Напротив, он возвращается к позитивным, творческим первоначалам своей жизни.

У каждого здорового человека в глубинах психики найдется что-нибудь, соответствующее этому лугу. Человек зранит в себе активного и творческого «ребенка». Если человек болен психически, то этот «ребенок» утрачивает свою позитивную и творческую силу. Поскольку через медитацию с использованием символа луга раскрывается царство «ребенка», луг становится начальной точкой и центром кристаллизации для других символов, связанных с этой областью психики. Эти символы есть непосредственное выражение адаптации индивида к царству «ребенка» внутри своей психики. Здоровый человек вообразит себе буйно цветущий весенний луг, детей или милую женщину. Возможно, он будет собирать цветы и т.д. Таким образом, медитирующий в символах отражает свое психическое состояние.

Психически больной не сможет визуализировать свежий луг, а во время медитации — найти таковой. Или же луг может выглядеть увядшим или состоящим из одной большой кочки. Одним словом, могут присутствовать все виды тревожных, отрицательных символов. После таких проявлений болезни можно ставить диагноз и приступать к психотерапии. Нередко медитацию приходится повторять много раз — прежде чем удастся преодолеть сковывающее воздействие психической проблемы. Как правило, процессу помогает аналитическая беседа с психотерапевтом.

Взбираясь на гору, медитирующий, как правило, представляет себе какие-нибудь препятствия, при столкновении с которыми он должен проявить себя. Восхождение в психической сфере всегда предполагает «сублимацию», причем скорее в юнгианском, чем во фрейдистском смысле слова. Смысл данного понятия, возможно, лучше передается словами «трансформация», «спиритуализация» или «гуманизация». В любом случае, восхождение есть символ движения,



во время которого человек проявляет свою способность продвигаться к цели своего психического «освобождения», к вершине человеческого бытия. Путь через лес по дороге в гору дает медитирующему возможность соприкоснуться с темной, страшной стороной природы.

Символ храма вводит медитирующего в самые глубинные области его психики, где он оказывается перед простым вопросом, касающимся его отношения к психическим трансформациям внутри человека. Когда он начнет понимать смысл символа храма, он может научиться использовать его для раскрытия центральных проблем человеческой жизни. Храм также создает стадию, на которой можно символически разрешить эти проблемы. Хаппих считал, что «религиозная функция» есть самый сокровенный и отнюдь не незаметный фактор в жизни человека. Он верил, что человек, если он по-настоящему здоров и психически свободен, должен иногда обращаться к этим вопросам. Нельзя не признать, что особая эффективность терапевтического подхода, разработанного Хаппихом, стала результатом его религиозной установки. Он создал христианскую медитацию.

Работы авторов, принадлежащих к юнгианской школе, подтверждают, что система медитации Юнга основана на психологических принципах. Известны сновидения, в которых присутствует мотив горы, на которой стоит церковь. С психологической точки зрения эти символы рассматриваются как показатель законченного процесса «индивидуации», достижения «одухотворенности». Но медитация позволяет не ждать, пока необходимые символы появятся спонтанно, как при анализе сновидений. Напротив, медитирующий сам прилагает усилия и направляет внимание на определенные символы, указанные ему терапевтом, до тех пор, пока не постигнет всю полноту их смысла.

Хаппих переводил тех, кто медитировал под его руководством, на следующий этап, который он называл «Медитацией на рисунке (или *мандале*, что на санскрите дословно означает круг, но применяется в значении абстрактного рисунка, который использовался, особенно в тибетском буддизме, в качестве стимула при медитации)». Этот рисунок состоит из множества символов, объединенных в более общую форму. В ходе медитации на таком рисунке может стать понятной присущая ему символика. Медитация на мандале направлена не на пробуждение каких-либо фантазий, цель ее — именно чистая медитация вокруг центрального значения рисунка. Иногда медитирующего просят идентифицировать себя с символом или соединить его значение со своей психической жизнью. Эти рисунки не применяются в качестве психотерапевтической техники, они служат скорее продолжению высшего развития личности. Примером того, что можно пережить через медитацию на рисунке, служит вступление в «Фаусте» Гёте, где Фауст созерцает символ макрокосма.

Еще более абстрактная форма медитации — «медитация на словах», направленная на развертывание главного смысла слова или высказывания. Медитация на рисунках и словах чрезвычайно важна для дальнейшего религиозного развития.

С другой стороны, не следует медитировать на символах, способных пробуждать опасные негативные эмоции, как, например, змея или скорпион. Предмет для медитации должен быть проверен тысячелетним опытом мудрых людей, и его ценность должна бать доказана, как в случае со многими египетскими, индийскими и немецкими символами, а также святыми символами православной церкви. Первое требование, предъявляемое к подобным символам, состоит



в наличии в них позитивной преобразующей силы, которую человеческая психика может регулировать.

Француз Р. Дезуай описывает в своей книге, названной «Сны наяву в психотерапии, эссе о регуляторной функции коллективного бессознательного» (*Le Reve Eveille en Psychotherapie*, Presses Universitaires, Paris, 1945. См. также *Psyche* 1947, номер 2, и *Psychoanalyse et Reve Eveille*, Paris, 1950), одну из новейших и наиболее оригинальных техник. Эта процедура не является классической медитацией и больше соответствует принципам глубинной психологии. Однако она заслуживает рассмотрения как техника установления активной связи с бессознательным.

Дезуай лечит своих пациентов, когда они пребывают в состоянии ограниченного сознания, в котором, как он предполагает, символы с легкостью визуализируются и активно переживаются. Он «направляет» психику пациентов блуждать где ей «вздумается», «пользоваться» для этого любыми средствами, и большинство пациентов вскоре впадают в это состояние, при котором их сознание как бы замутнено и наполняется образами. Они представляют себе, например, что взбираются на гору или на башню, поднимаются в облака и т. д. Особенно важно «восхождение на гору» или «на башню» — по причинам, которые мы уже рассматривали. В этом блуждании исчезают все возможные препятствия. Как и в сновидениях, здесь возникают различные символические образы и фигуры из «личного и коллективного бессознательного» — как прекрасные, так и пугающие. Особенно «продуктивным» считается появление «архетипических» символов. Пациент одновременно описывает свои переживания, а психотерапевт, реагируя на его повествование, направляет процесс. Поскольку он знает в любой момент времени о том, что происходит в психике пациента, он предлагает ему символы-средства для того, чтобы изме-

нить ситуацию путем спуска или восхождения. Терапевт не предлагает пациенту «законченную» воображаемую ситуацию целиком; он лишь задает направление и осуществляет контроль, предлагая полезные символы, которые могут послужить точками кристаллизации для его фантазий. Эта техника очень хороша. «Подъем» используется Дезуаем в качестве проявления человеческой способности к творческой сублимации. На «спуске» пациент сталкивается с психическими явлениями из «инстинктивной» сферы человеческой природы. Он «психологически» проходит путь «с небес сквозь мир и далее в преисподнюю», как поэтически описал его Гёте. Другими словами, психотерапевт проникает в область представлений человека о самом себе — представлений на уровне сознания, — стимулируя его выражать в символах неотъемлемые от человеческой природы либидозные тенденции, являющиеся мотивирующими факторами на различных уровнях человеческой психики. Решающим для Дезуая является «переживание» встречи с «архетипами», приводящее человека к основам бытия и к последнему грандиозному решению, решению абсолютной важности.

Дезуай оценивает «коллективное бессознательное» более радикально и последовательно, чем Юнг, и полагает, что встреча с «коллективным бессознательным» является решающим и неизбежным этапом, предшествующим психотерапевтическому процессу.

Дезуай считает, что если пациент установит связь с «архетипами коллективного бессознательного», то в них он сможет найти подходящее решение своих жизненных проблем. Пациент должен научиться контролировать свои «архетипы», освобождаться от них и таким образом избавляться от страха перед ними. Тогда он обретет возможность осознавать и решать свои личностные конфликты в широком контексте общечеловеческих проблем, переживать их как



бы на «неличностном» и «коллективном» фоне. Мотивационный (либидозный) конфликт не может быть разрешен через трансфер на психотерапевта, как в психоанализе; пациент должен раскрыть его основные корни в самом себе. Цель данной техники — «направить» пациента на реализацию своего человеческого потенциала через творческое развитие основных биологических импульсов — путем преобразования их в более «высокие» и гармоничные структуры. Отталкиваясь от этой идеи, Дезуай «попадает» в сферу этики и религии. Согласно ему, религиозная сензитивность есть высшее психическое состояние и источник деятельности «высшего порядка».

Техника Дезуая требует, чтобы психотерапевт обладал глубокими знаниями и пониманием в области символики, а также интуицией, позволяющей оценивать «сны наяву» пациентов и сохранять контроль за развитием инициированного психологического процесса.

Эта техника уникальна тем, что соединяет в себе диагностические и терапевтические средства, и ее, казалось бы, иррациональная процедура заслуживает особого внимания. Дезуай отказывается от рассмотрения психологической ситуации с использованием средств интеллектуального анализа. Психотерапевтический принцип у него состоит в том, чтобы ускорить и продолжить идущий в нужном направлении эффективный процесс развития. В ходе лечения достигается максимальное преодоление ограничений психики через символические спуски и подъемы. В дополнение к этому простому, но очень важному принципу необходимо напомнить, что каждый психотерапевт, берущийся руководить другими на пути к «высотам» и «глубинам», должен быть способен достичь высот и глубин своей собственной психики. Современным психотерапевтам придется начать самим тренироваться в спусках и подъемах «внутри

себя» и таким образом «на себе самом» ощутить громадное внутреннее «многообразие» человека и всю «движущую силу» его влечений. Кто примет гипотезу Дезуая, поднимет взгляд вверх и начнет восхождение?

Вальтер Фредеркинг (Walter Frederking) назвал свою психотерапевтическую технику «Глубокая релаксация и символика». Она вкратце изложена во втором номере «Psyche», 1948 г. Техника Фредеркинга лишена систематичности, однако это не умаляет ее ценности.

Фредеркинг также стремится преодолеть зависимость от сновидений, стараясь вызвать из бессознательного спонтанные явления другого рода. Для этого он погружает пациентов в состояние глубокой телесной релаксации, во время которой они постепенно описывают свои переживания. Можно сказать, что он просто следует за их фантазией. Вскоре пациент переходит от неясных видений к значительно более четким образам наподобие «мыслей-символов». Такое символьное мышление, напоминающее жизнь в сновидениях, просто течет «своим чередом», сцена за сценой. Пациент здесь одновременно является и «драматургом», и «актерами». Он «встречается» с содержанием своего «личного бессознательного» и до некоторой степени «коллективного бессознательного» и получает возможность устанавливать связи этого содержания со своими психическими проблемами. Можно сказать, пациенту приходится вступить в ад, чтобы победить жестоких демонов. «Встреча» с обычно не осознаваемыми аспектами личности инициирует спонтанное исцеление при помощи различных трансформирующих символов. Фредеркинг считает, что «благодаря сновидениям и символам человек проходит через каждую сферу психики, в процессе чего находят выход — без помощи каких-либо других средств — различные формы психических сил, и в психике, таким образом, происходят глубинные преобразования».



Фредеркинг предоставляет «автономной» целительной силе психики регулировать психотерапевтический процесс. Его техника также весьма иррациональна. Как и все, кто работает в данной сфере, Фредеркинг знает, что психотерапевт не может оставаться безучастным в ходе лечения. Действительно, он лишь изредка позволяет себе прояснить «ситуацию» и «задать направление» процессу. Однако он понимает, что пациент может «пережить» наиболее важные символы только в том случае, если ему позволит это сделать то или иное состояние его внутреннего процесса развития. Несмотря на то что психотерапевт вмешивается в ход процесса нечасто, пациент, тем не менее, постоянно пребывает в его психическом поле и может получать от него указания.

Описание еще одной техники можно найти в статье Фридриха Мауца под названием «Психотерапия в применении к психотикам» (*Archiv fur Psychiatrie, 1948*). Эта техника не является медитацией в строгом смысле слова, однако весьма тесно связана с ней. При работе с психотиками все вышеописанные методы становятся опасными, поэтому употреблять их не рекомендуется. Метод Мауца представляет собой строго ограниченную форму медитации, во время которой бессознательное жестко сдерживается и направляется в конструктивное русло.

Мауц не упоминает о каких-либо подготовительных этапах. Процесс начинается непосредственно с беседы, в которой выясняется, насколько жизнь пациента подчинена условным рефлексам. Это почти монолог психотерапевта, «рисующего» пациента в пластичных, вызывающих симпатию образах из детства: участие в парадах, Рождество в семейном кругу, детские песни и т. д. На пациента это оказывает «расслабляющее» и очищающее действие, высвобождает и «оживляет» подавленные эмоции — с тем, чтобы стала возможна настоящая беседа.

Мауц стремится к работе с эмоциональным уровнем пациента; на это же во многих отношениях направлена и медитация. Он также приводит пациента на «луг» Хаппиха — в творческое пространство психики. Однако вместо того чтобы ждать, пока будет работать воображение пациента, Мауц сам наполняет луг символами, которые должны вызвать положительные эмоции и мысли, например о «безопасности» детства с его невинными удовольствиями. Через подобные чувства и символы психотик сможет вновь обрести связь с окружающим миром. Творческая сила, исходящая из них, помогает ему компенсировать нарушения в его психике.

Обращает на себя внимание то, как Мауц описывает основные принципы медитации, которые он, по-видимому, чисто интуитивно обнаружил в поведении человека. Символическая сцена является «исполнительным элементом» в психотерапии, но лишь в том случае, если она по-настоящему «переживается»; то же самое и в медитации. «Картина должна быть одновременно личной и безличной». Она вводит в «сферу внеличностного знания и внеличностной реальности. «Следует избегать всего шумного, грубого и резкого». Переживания прошлого возникают в тишине. Мы должны «идентифицировать себя с нашими психотическими противоположностями». «Психотерапевт как бы сливается с пациентом, забывая на время о собственном душевном спокойствии». Можно сказать, психотерапевт медитирует «на пациенте». Он должен позволить себе быть «захваченным» пациентом — подобно тому, как последний «захвачен» проявлениями психоза. Возникает «мистический союз» терапевта и больного. Нужно «не только анализировать болезнь», но и «понимать, что такое здоровье». У психотерапевта должен быть перед глазами образ абсолютно гармоничного человека, и именно эти черты он должен пытаться заново отыскать и развить.



То, что происходит на этом уровне, биологически и психически едино. Мауц утверждает, что чувство безопасности является как биологическим, так и психологическим. Эту идею Мауц распространяет на весь антропологический аспект психотерапии.

Решающее значение для Мауца имеют «простые человеческие отношения». Автору настоящей книги кажется особенно важным, что такой выдающийся ученый, как Мауц, на основе своего медитативного опыта приходит к выводу, что «человечность» есть высший принцип психотерапии, — идея, от которой по-прежнему далека современная научная медицина.

А теперь обобщим существующие точки зрения, нашедшие отражение в различных техниках. Все техники предполагают активное провоцирование бессознательного (как называет это автор), и терапевт в этом процессе выполняет «майэвтические» функции, т.е. является тем человеком, который помогает «родиться заново» другому человеку. Пациента просят вступить во взаимодействие с бессознательным и таким образом получают доступ к его творческому потенциалу, что необходимо для исцеления. В отличие от аналитических методов, когда пациент усваивает сознательную, но пассивную установку, в медитативных техниках он принимает осознанное и активное участие в самом процессе лечения. Еще одно отличие от аналитических методов состоит в том, что медитативные техники стремятся к целенаправленному, хотя и приспособленному к индивидуальным особенностям, раскрытию человеческой природы на фоне образа «трансформированного» человека. (В этом отношении «относительным» исключением является лишь Фредеркинг.) Медитативные техники могут также применяться и психически здоровыми взрослыми людьми, которым они значительно быстрее помогают продвигаться по

пути своего психологического развития, чем пациентам психотерапевта.

Анализ отклонений от нормы, безусловно, представляет ценность как метод, однако при аналитическом подходе акцент, как правило, делается на нашем прошлом. Во время медитации более важную роль играет «движение» к психическому здоровью, и здесь имеет место ориентация скорее на синтез, чем на анализ.

Медитация помогает пациенту «расширить» сознание, обрести внеличностный опыт и внеличностные знания. Преимущество ее в том, что она позволяет совершить переход к религиозным проблемам абсолютно естественным путем. Курс психотерапии при использовании медитативных техник становится короче, поскольку в этом случае не зависит от сновидений, и, следовательно, удается быстрее выявить психический конфликт. Наконец, при медитации, как правило, не отсутствует явление трансфера, и поэтому впоследствии не встает проблема его преодоления.

При огромном разнообразии медитативных техник и их высокой эффективности существует лишь одно серьезное ограничение для этого подхода к психотерапии, а именно: медитация весьма зависит от «субъективных» отношений между психотерапевтом и пациентом. Однако, к сожалению, каждый успешный психотерапевт создает собственную школу, что может приводить в результате к «штампованному тиражированию» его методов. Дезуай и Мауц, безусловно, проявляют незаурядную интуицию и артистические способности. У каждого психотерапевта пациенты способны столь плодотворно «переживать» содержание таких глубинных уровней психики. Решающим тут является фактор психического силового поля, описанного Хейером (Heyer), возникающего при применении любой из техник, которые исследуют глубинные уровни психики. Для того чтобы раз-



решить свои психические проблемы, пациент должен перенести символы, их выражающие, на высшие уровни сознания. Стимуляция глубинных уровней бессознательного представляет собой род психотерапии, который по-настоящему можно описать лишь ненаучным словом «экзорцизм» (т.е. «изгнание нечистой силы»). Экзорцизм представляет собой не столько результат воздействия техники, чему, в принципе, можно научиться, сколько результат общего влияния на пациента личности терапевта. Поэтому применять любую из этих техник должен именно компетентный терапевт. С одним психотерапевтом пациент может пережить лишь самые поверхностные содержания бессознательного, с другим же — дойти до подлинных психических глубин. Психотерапевт должен не только владеть технической стороной, но и ощущать свое призвание — как следствие природного таланта, знаний и мастерства. Этому невозможно научиться, как ремеслу; это больше похоже на специфические отношения между наставником и учеником. Настоящая психотерапия — уникальное явление, и воспроизводить ее можно лишь так, как воспроизводят подлинное произведение искусства. А поскольку работу большого мастера невозможно просто «скопировать», у этого мастера надо именно *учиться*.

У медитации есть шанс стать одной из ведущих психотерапевтических техник. Все последние психотерапевтические подходы, известные автору, развиваются именно в этом направлении. Однако достижение успеха в этой области целиком зависит от глубинного пересмотра принципов обучения психотерапевтов и от психотерапевтической практики. Для психотерапевтов чрезвычайно важно продолжать изучение техники медитации. Нам остается только надеяться, что медитация превратится в систематизированную технику, приносящую пользу всем тем, кто стремится к раскрытию своих высших психических возможностей.



СОДЕРЖАНИЕ

Роберто Ассаджиоли

ПСИХОСИНТЕЗ. ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИКИ

Редактор *Е. Багдаева*
Художественный редактор *В. Щербаков*
Технический редактор *Н. Носова*
Компьютерная верстка *В. Фирстов*
Корректор *Н. Суздалева*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 17.12.2001
Формат 60x90[1]/16. Гарнитура «Таймс»
Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,0
Тираж 4000 экз. Заказ 47

ЗАО «Издательство «ЭКСМО-Пресс». Изд. лиц. № 065377 от 22.08.97.
125190, Москва, Ленинградский проспект, д. 80, корп. 16, подъезд 3.
Интернет/Home page — www.eksmo.ru
Электронная почта (E-mail) — info@ eksmo.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14